

GUÍA DE ESCUELA DE FAMILIAS

RESPIRA en Educación
Componente de Familias

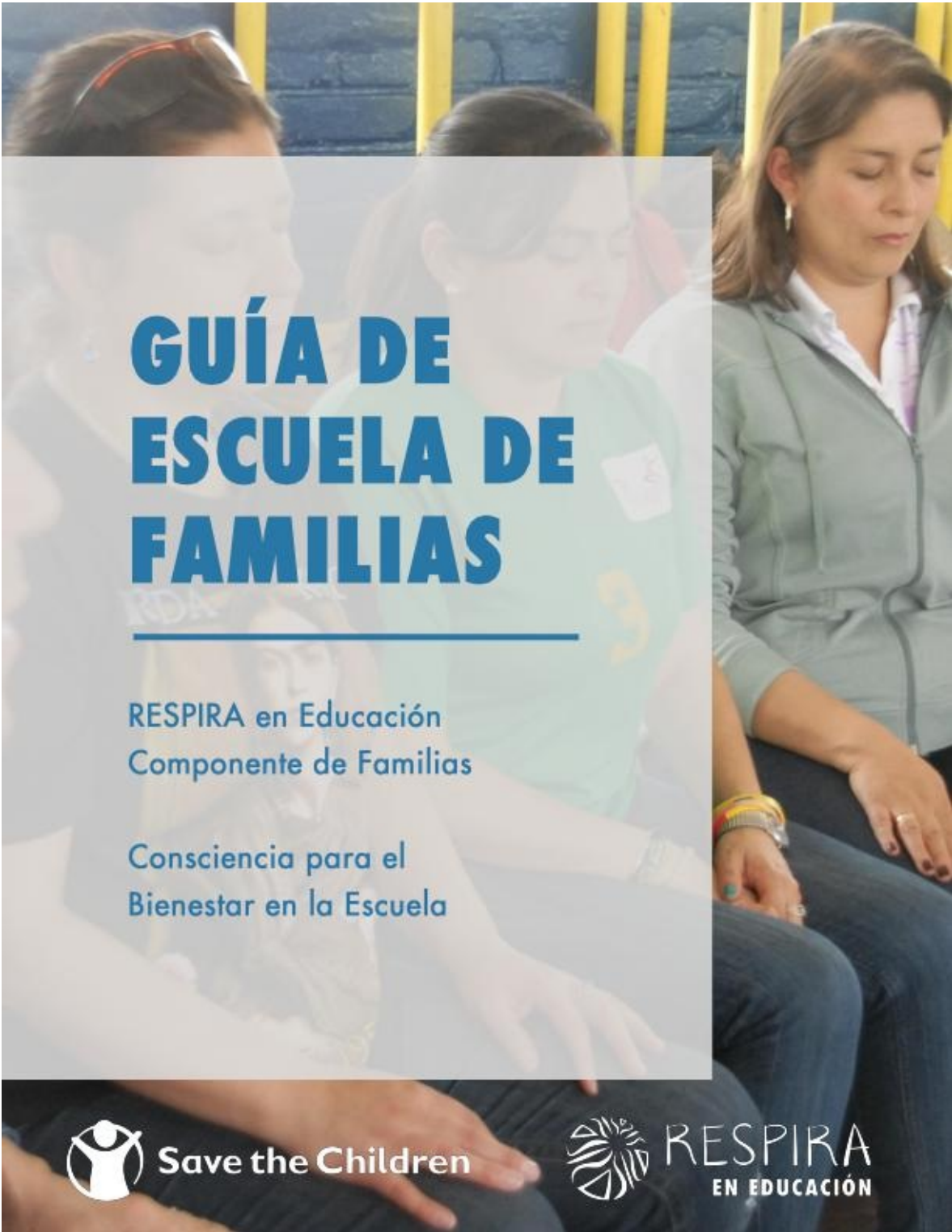
Consciencia para el
Bienestar en la Escuela



Save the Children



RESPIRA
EN EDUCACIÓN



GUÍA DE ESCUELA DE FAMILIAS

RESPIRA en Educación
Componente de Familias

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela



Save the Children



RESPIRA
EN EDUCACIÓN



Programa RESPIRA en Educación
Componente de Familias
Guía de Escuela de Familias
Versión Junio 2016

Autores

Matthias Rüst
Paula Ramírez
Álvaro Valencia

Contribuciones

Juan Fernández y Andrea Bustamante

Edición y Diagramación

Matthias Rüst

Diseño Gráfico

Yaco Roca

Foto Portada

Archivo Convivencia Productiva

Impresión

Dígitos & Diseños - Industria Gráfica S.A.S
Impreso en Colombia

Convivencia Productiva & Save the Children

Todos los derechos reservados

respira@convivenciaproductiva.org

Reconocimientos

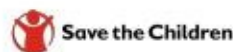
El Taller 4 y sus elementos sobre los estilos parentales se inspiran fuertemente en el trabajo del programa Aulas en Paz de la Universidad de los Andes y Convivencia Productiva. Le agradecemos por los insumos proporcionados al respecto, particularmente la actividad “Guías y Ciegos” que se retomó en su versión original.

Agradecimientos

Los autores extienden sus agradecimientos a los docentes y directivos de las instituciones educativas Llorente, Candelillas, ITPC, La Florida y Roberto Mario Bischoff en Tumaco; de las instituciones educativas Pueblo Nuevo Ciprés, Agroindustrial de Quilcacé y Huisitó en Tambo; de la institución educativa Isaías Gamboa en Cali; y de las instituciones educativas distritales Garcés Navas, La Concepción, La Gaitana y Kimy Pernia en Bogotá por su participación valiosa en el programa y retroalimentación hacia el mismo durante el año 2015. También extienden sus agradecimientos especiales a todo el equipo de facilitadores de RESPIRA.

Organizaciones

Este material se imprime en el marco del proyecto Vive la Educación implementado por Save the Children y el Consejo Noruego para Refugiados, y que cuenta con la financiación de Global Affairs Canada (GAC).



Save the Children



Queridos Maestros, Orientadores y Coordinadores,

Durante las sesiones de RESPIRA nos hemos dado cuenta que una de las cosas que más le preocupa de sus estudiantes - que incluso va más allá de ellos mismos - son las madres y padres de familia.

En algunas ocasiones Usted manifiesta inconformidad por la falta de interés, de seguimiento, de apoyo que los padres y madres muestran frente a sus propios hijos. Cuando no hay desinterés, hay maltrato, y así, Usted parece ser el mediador de una situación muy compleja. A esto se le suma el hecho mismo de que Usted es quien muchas veces tiene que enfrentar a los padres cuando no están conformes con Usted, ni con el manejo, ni con el colegio mismo. Sin embargo al hilar delgado, es probable que esas actitudes hablen mucho más a profundidad de eso que ellos no pueden entregar a sus hijos: tiempo de calidad que los ayude a crecer como personas integrales.

¿Cómo lograr entonces ofrecer a los padres y madres de sus estudiantes un momento de consciencia, de reflexión sobre ellos mismos para cultivar, en la medida de lo posible, el mejor contexto que se pueda crear para guardar la coherencia entre lo que usted motiva con RESPIRA en el aula, y lo que sucede en casa?

La fórmula tiene sobre todo un ingrediente fundamental y es aquél que nace de usted mismo. Muchos padres y madres de familia no son docentes, pero usted es docente y tal vez padre o madre. Lo invitamos a que logre establecer relaciones con los padres y madres desde ese ser íntegro que Usted puede ser desde su práctica, desde su atención y consciencia para con sus hijos y para Usted mismo, así no tenga hijos. Conecte con su corazón, con su propia humanidad y encuentre en ella una manera de ser compasivo, la única que tal vez podrá ayudarlo a ser empático y desde ahí hablar para generar reflexiones y posiblemente las transformaciones que desea ver.

Por estas razones, y porque creemos profundamente en sus capacidades, no sólo como docente sino como madre, padre, simplemente ser humano es que hacemos entrega de ésta guía de Escuela de Familias.

RESPIRA, al igual que Usted, tiene un gran compromiso y motivación para ofrecer a sus estudiantes lo mejor, así que ellos puedan ser mejores. Esperamos que esta herramienta le sirva para inspirarse en el camino de crear consciencia al interior mismo de los hogares de sus estudiantes.

Con sincero afecto y profunda admiración por su trabajo,

El Equipo de RESPIRA

La Atención Plena en el Trabajo con las Familias

1. Introducción

Dicen que los niños son el futuro, ¡y lo son! Por eso la importancia de la educación, de ofrecerles conocimiento acerca del mundo que los rodea, de darles el espacio para que convivan con otros y en el proceso, vayan entendiendo cómo relacionarse de manera armónica. Dicen también que ésta labor le pertenece no sólo a la escuela, sino también a los padres y madres de familia, y sin embargo en muchas ocasiones sobre usted recaen responsabilidades de crianza que trascienden su ser docente. Por esta razón esta guía de Escuela de Familias busca hacer ese puente para que Usted ayude a fomentar la consciencia que los padres y madres necesitan muchas veces a la hora de ofrecer a sus hijos lo que necesitan.

2. Apoyo en lugar de corrección

La labor del ser padre o madre puede ser aún más difícil que la de ser docente. Por esta razón la idea de ésta guía de ofrecer un apoyo particular a los padres, madres y otros familiares que estén a cargo de sus estudiantes. Más allá de una corrección, de decirle qué está bien, qué está mal, qué debería hacer, etc., el propósito es el de siempre recordar el “no juzgar”. Más bien, busquemos generar espacios de diálogo y herramientas concretas desde la práctica de atención plena, que les permitan a ellos mismos llegar a sus propias conclusiones frente a la crianza de sus hijos, el tiempo que les ofrecen, y la guía que deberían ofrecerles.

3. Los diferentes escenarios

¿Cómo ofrecer entonces este apoyo tan particular a los padres y madres de familia? Hay muchos escenarios desde los cuales Usted puede trabajar con los padres de familias y otros familiares:

- En el momento de recibir o entregar los niños Usted puede tener un momento con algún padre o alguna madre. Estar realmente presente desde su propia práctica de atención plena puede motivarles a estar más conscientes ellos también.

- En las reuniones de entrega de notas o en cualquier momento del año en las cuales se hacen seguimiento al estudiante se puede aprovechar para trabajar algún elemento simple del programa RESPIRA.
- En algunos contextos puede ser oportuno ofrecer una guía acerca de la manera en la cual podrían relacionarse con sus hijos por ejemplo al recibirlos en la casa, a la hora de hacer seguimiento a las tareas, o pasando tiempo de calidad con ellos.
- Puede organizar una “Escuela de Familias”, o bien a través de un espacio ya existente o creando éste nuevo espacio, para implementar los talleres que se presentarán en adelante en ésta guía.

4. Las tareas de casa del Componente de Aula

Además de los cuatro escenarios mencionados en el párrafo anterior, es clave recordar que el acceso más importante que Usted tiene a las familias son los mismos estudiantes. Por lo tanto sus estudiantes deberían ser los primeros voceros de RESPIRA en sus propios hogares. Es por ésta razón que después de cada sesión del Componente de Aula (de los grados 1° a 5°, no es el caso del Currículo de Pre-Escolar), los estudiantes efectúan una tarea de casa, la cual casi siempre consiste en contar a sus familiares lo que aprendieron, y en practicar los ejercicios de la atención plena junto con ellos. En éste sentido, al implementar el Componente de Aula Usted *ya inició* el Componente de Familias, incluso sin haber estudiado o aplicado ésta guía que ahora tiene en sus manos. Este elemento es clave y le facilitará el trabajo en todos los demás escenarios, pero particularmente si decide implementar la Escuela de Familias que se propone a través de los talleres contenidos en ésta guía.

5. Motivar la práctica de atención plena

Se podría decir que el objetivo principal de todo el trabajo con las familias es inspirarles a desarrollar una práctica de atención plena; sea una práctica formal (por ejemplo la Respiración Atenta en cualquier momento de calma

del día) o una práctica informal (la presencia que desarrollan cuando están comiendo, con sus hijos, o en cualquier actividad de la vida cotidiana). Todos los escenarios mencionados previamente pueden contribuir a éste objetivo, y le recomendamos a encontrar los escenarios que Usted quiere utilizar y priorizar para llevar la práctica de la atención plena a los hogares de sus estudiantes para que también se beneficien de sus ventajas. ¡Su propia experiencia es clave para esto!

6. Su práctica personal

La manera entonces en la que puede lograr todo esto, recae como siempre en su práctica personal, en la capacidad de conectarse con Usted mismo y en sus habilidades como padre o madre, en caso de que aplique. Sólo de esa manera se podrá ser empático con las situaciones que tal vez pueden vivir los padres o madres en sus hogares. Recuerde el testimonio del Componente Docente sobre un docente que expone cómo la atención plena le ayudó a resolver un problema con un hijo que no quería ir a la escuela (éste mismo testimonio hace parte del Taller 3 con las familias, lo encuentra en la página 27), y sólo a través de la calma y la escucha para consigo mismo y con su hijo, logró darle un giro a la situación.

7. Soltando expectativas

¿Con qué intención hace su trabajo? Desde RESPIRA hemos visto a nuestros docentes genuinamente preocupados, con ganas de generar cambios en sus estudiantes, y sin embargo sabemos que en muchas ocasiones no es fácil. Es importante tener paciencia y la confianza de que lo que está haciendo es lo que sus estudiantes realmente necesitan. Si al menos uno logra captar los mensajes que Usted les desea transmitir, entonces el trabajo está hecho. En éste sentido, la invitación es también a liberarse de alguna manera de cualquier expectativa que se pueda tener. Si una madre o un padre de familia logra tener al menos una visión diferente de su hijo, de su educación, de la manera en la cual se relaciona con él, entonces el trabajo está hecho.

Más que resultados específicos, lo importante de esto es que recordemos que muchas veces la escuela suple todo eso que no se da en el hogar. El cariño y la consciencia son dos de esos elementos. Qué importante poder ayudar a las madres y padres de familia a ser más conscientes, más presentes, y más amorosos con sus hijos. Esperemos que la guía que se presenta en adelante le sea de ayuda en ésta labor tan importante.



“Puedes cultivar la consciencia plena en tu vida y en tu familia tal como cultivarías tomates o maíz en un jardín. A esto nos referimos cuando hablamos de practicar. La clave de cualquier cultivo es atender a lo que se ha plantado, ya sea nuestra intención de ser plenamente conscientes o el crecimiento de nuestros hijos. Atender, que quiere decir cuidar, viene de atención. Estas palabras albergan la cualidad de estar presente, despierto, dispuesto, preparado y consciente. Extendiendo este sentimiento obtenemos el de ternura, que es el resultado de extendernos a través del cuidado y el cariño.”

— Jon Kabat-Zinn

La Comunicación con los Padres y Madres de Familia

1. Introducción

Muchas veces sus esfuerzos en el aula se enfrentan a límites que consideramos responsabilidad de los padres, madres o cuidadores. Estos límites los podemos ubicar desde la calidad del apoyo que puedan prestar a sus hijos en las tareas en casa hasta la calidad de las relaciones que pueden ofrecer a sus hijos en sus hogares. Cualquiera que sea la problemática que como maestros identificamos en los hogares de los estudiantes, lo mejor que podemos hacer cuando decidimos intervenir de alguna manera en el ámbito familiar, es sostener una conversación atenta, consciente y compasiva. Para ello es necesario atender una serie de elementos que veremos con más detalle a continuación.

2. Soltar las expectativas...

Si nuestro propósito es apoyar a los padres en su labor de guías de los niños y las niñas, es indispensable mantener una actitud con la menor cantidad de expectativas respecto a los resultados que puedan surgir a partir del encuentro que tengamos con ellos y cuidar la forma mediante la cual propiciamos la comunicación con ellos. Si tenemos la expectativa de cambiar definitivamente el comportamiento de los padres o si creemos que con una sola conversación ellos podrán ser conscientes de cómo su ejemplo influye en el comportamiento de sus hijos, es muy probable que nos enfrentemos a nuestra propia frustración o enojo puesto que los estilos de crianza responden a condiciones personales y familiares muy arraigadas en la historia de cada ser humano.

3. ... y actitud de "mente de principiante"

Así que, por ejemplo, esa conversación con el padre del estudiante en problemas, resulta mucho más provechosa cuando lo hacemos desde una actitud mental de "principiante", una actitud clave también en su propio ejercicio como padre o madre de familia. En realidad, muchas veces lo que creemos saber del hogar de los estudiantes es nuestra imaginación. El peligro de considerar que "sabemos" qué es lo que necesitan hacer los padres

para ayudar a sus hijos en el colegio, es lidiar luego con una actitud de defensa y justificación de parte de ellos; a veces incluso podrían sentirse ofendidos cuando alguien que no los conoce profundamente se atreve a darles "consejos de crianza". Hoy en día sabemos que las estrategias que funcionan con un hijo seguro no son tan útiles con otro: como cada ser humano es único, las estrategias de crianza deben ajustarse siempre a esas particularidades. Y como no queremos perder su confianza, la invitación es a asumir esa conversación con las familias como una oportunidad de conocerlas directamente, sin juzgarlas y con curiosidad.

4. ... para reconocer de verdad a la persona

Conviene entonces: a) Dejar a un lado las expectativas sobre los resultados que esa conversación pueda llegar a tener, b) mantener una actitud de "mente de principiante", curiosa y atenta y c) aprovechar ese encuentro como una oportunidad de conocer a la persona que se encarga del cuidado del estudiante, sin juzgarla, teniendo en cuenta que cada persona es única, y por lo tanto, también el sistema familiar al que pertenece. ¿Cómo entonces logramos establecer una comunicación con los padres teniendo éstos puntos en consideración? A continuación ofrecemos algunas de las estrategias que consideramos podrían ser de utilidad.

5. Escuchar más que hablar

Si usted es padre o madre sabrá que velar por una vida en crecimiento constante, que es aún tan vulnerable a peligros y riesgos, es una tarea que requiere mucha energía física, emocional y mental. Los padres hacen lo que hacen creyendo que es lo mejor para sus hijos: unos creen que lo mejor es darles bienestar material y por eso trabajan hasta al agotamiento, otros creen que lo mejor es educarlos en valores y por eso están muy atentos a mostrarles qué es bueno y qué es malo. Más allá de comprender a dónde se dirige la energía de los padres y sus motivaciones, pensamos que cuando logran expresar sus sensaciones, emo-

ciones y pensamientos a otra persona que los escucha atentamente, que no los juzga y que está presente solo con la intención de comprender su punto de vista, es una oportunidad muy especial para sentirse reconocidos, recuperar energías y ser más conscientes.

6. Todos somos humanos

Sabemos que frecuentemente no contamos con el tiempo suficiente en la escuela para escucharlos. No obstante, sabemos también los beneficios que pueden surgir, no solo para ellos cuando sus necesidades, sentires y pensamientos son escuchados, sino también para el maestro que cuando escucha con presencia y atención, puede darse cuenta de las diversas situaciones y crisis que está viviendo esa familia. Solo desde la escucha atenta, paciente, presente e intencionada, es posible conectarse con esa "humanidad compartida".

Cuando escuchamos con atención plena, somos capaces de sentir lo que siente el otro, de conectarnos con sus dolores, sus deseos, sus desventuras, sus éxitos: aquel que tenemos frente a nosotros, deja de ser "un padre negligente" o "una madre dura y fría" para convertirse en un ser humano que también sufre como nosotros, que ignora muchas cosas como nosotros, que le cuesta a veces hacerse responsable de sus actos como nosotros, que se esfuerza como nosotros y que intenta con los recursos disponibles, hacer lo mejor posible por sus seres más queridos.

7. Observar el lenguaje no verbal

Le sorprenderá cuánto puede descubrir si atiende más los mensajes no verbales que los verbales. Se dice que, en una conversación, más del 70% de la información que transmitimos es no verbal. Para esto existen entrenamientos muy específicos, sin embargo, podemos practicar cada vez que tengamos la oportunidad. Lo más importante cuando queramos compartir o expresar algo que observamos en el cuerpo/gestos de otra persona, es cuidarnos de no interpretar. Siempre debemos expresarlo con el propósito de ayudar a que el otro se dé cuenta de lo que podría estar expresando con su cuerpo. Nunca debemos mencionarlo con la intención de juzgar lo que hace, ni mucho menos con la intención de

evidenciar que aquél gesto indica algún pensamiento o emoción en particular. Aunque podemos asociar ciertos gestos con ciertas emociones o pensamientos, la mejor manera de usar el lenguaje no verbal es comprendiendo que su sentido es responsabilidad solo de quien lo realizó, nunca de quien lo observó.

8. Ayudar al otro de reconocerse

El cuerpo muchas veces muestra lo que las palabras no alcanzan a decir. Trate de poner atención al discurso del padre, la madre o la cuidadora siempre en el contexto del cuerpo. Un suspiro puede indicarnos las ganas de dejar atrás un tema incómodo, una mirada perdida podría decirnos que la persona está distraída o pensativa. Un tono de voz que baja súbitamente puede señalarnos un tema que quiere proteger. Sin embargo, recuerde que tales "indicaciones" son solo su imaginación. Una forma de trascender nuestra imaginación para comunicar eso que observamos, es a través de afirmaciones o preguntas, por ejemplo: "veo que bostezas, ¿estás cansado?", "¿Te has dado cuenta que cuando hablamos del padre de tu hijo, volteas a mirar a otro lado y tu pierna empieza a moverse?". Frases como éstas, pueden ayudar mucho a que la otra persona se dé cuenta de algo que le pueda ser útil y a dinamizar y profundizar la conversación.

9. Otros elementos para tener en cuenta

Piense Usted qué elementos adicionales podrían ser de importancia en la comunicación con los padres de familia, por ejemplo:

El espacio en donde se llevará a cabo el encuentro: Si puede, haga lo posible por "ordenar" el espacio físico en donde tendrá la conversación. Hágalo pensando en su propia comodidad; seguro que si usted se siente cómodo, podrá transmitir esa sensación. Procure sentarse en sillas frente a frente, sin que una mesa u otro objeto interrumpa en el medio.

Su propia disposición física, emocional y mental: Puede hacer una breve práctica de respiración atenta para revisar cómo se siente antes de iniciar. Es mejor escuchar cuando estamos dispuestos a hacerlo.

Presentación de la Guía de Escuela de Familias

1. Introducción

Esta Guía de Escuela de Familias propone cuatro talleres que Usted como docente, orientador o coordinador puede implementar con las familias de los estudiantes de su clase o colegio. Hemos retomado el máximo de elementos del Componente Docente y del Componente de Aula para que éste Componente de Familias también sea lo más cercano a lo que Usted mismo vivió en el programa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el proceso que se sugiere adelantar a través de ésta serie de talleres es mucho menos profundo e intensivo que lo que experimentó Usted. El objetivo es llevarles a las familias algunas “chispas” del programa, y ojalá ofrecerles unas herramientas prácticas que les sean útiles en la crianza de sus hijos. Le invitamos a comprender ésta guía como una propuesta; Usted ya tiene todos los recursos para saber si los talleres en su forma actual serán adecuados para las familias de sus estudiantes, o si requieren adaptaciones importantes.

2. Estructura y Elementos

Esta guía presenta cuatro talleres de una hora que Usted puede facilitar tal cual con las familias. Para cada taller se presentan los siguientes elementos:

Presentación General: La esencia del taller, sus objetivos, la temática principal, los usos de cada elemento, preparación necesaria.

Guía de Implementación: Descripción paso por paso de todas las actividades del taller, incluyendo la introducción y el cierre.

Entregable para las Familias: Cada taller tiene su entregable, un afiche en el Taller 1, y hojas para copiar en los demás talleres.

En algunos casos se presentan elementos adicionales, por ejemplo un resumen de la ciencia del cerebro para su revisión y referencia. Después de los talleres hay una sección aparte con las instrucciones detalladas de las cuatro prácticas de atención plena que se recomiendan para el trabajo con las familias.

Al final se incluye además una sección “Elementos Adicionales”, una colección de insumos con los cuales Usted puede complementar los talleres propuestos, diseñar talleres adicionales o utilizarlos como herramientas independientes en cualquier momento.

3. Contenidos de los Talleres

Cada taller introduce una temática central de RESPIRA y la conecta con los retos y alegrías de la crianza, mientras que busca retomar y profundizar lo visto en los talleres anteriores:

Taller 1: Descubriendo nuestra respiración

Introduce la botella de agua con agua y arena como base de todo el trabajo posterior, igual que la práctica de la Respiración Atenta que se presenta a través del afiche. **Objetivo:** Los padres encuentran en la respiración una herramienta práctica que puedan utilizar en casa.

Taller 2: Conociendo nuestro cerebro

Propone trabajar la ciencia del cerebro de manera muy simple para fomentar una comprensión acerca de “cómo funcionamos” desde nuestra naturaleza, y qué se puede hacer al respecto. **Objetivo:** Que esta comprensión motive la práctica de la atención plena.

Taller 3: Aceptando nuestras emociones

Profundiza el tema de las emociones proporcionando un espacio de compartir y conversar acerca de ellas. **Objetivo:** Que los padres de familia descubran sus propias emociones y empiecen a relacionarse de manera más consciente y natural con ellas.

Taller 4: Conectando con nuestros hijos

Presenta la temática de los estilos parentales para indagar en una reflexión acerca de qué necesitan nuestros hijos, y qué les estamos dando. **Objetivo:** Ayudarles a los padres a comprender las necesidades de sus hijos y a conectarse de manera más profunda con ellos.

Cada taller incluye una dinámica lúdica al inicio y ofrece espacios de diálogo para conectar las temáticas con las realidades de los padres participantes.

4. Las prácticas de Atención Plena

Para el trabajo con los padres de familia se sugieren utilizar las siguientes cuatro prácticas de atención plena, las cuales ya están integradas a los talleres:

Práctica 1: Respiración Atenta

La práctica central del programa se introduce en T1 y se sigue practicando en T2 y T3. A través del afiche se presenta tanto su uso preventivo como el uso en momentos de agitación (herramienta de manejo).

Práctica 2: Escucha Atenta

Una práctica complementaria a la Respiración Atenta, se introduce en T2 y se sigue practicando en T3. Es una práctica del uso preventivo, y en algunos casos - por ejemplo cuando hay mucho ruido - más fácil de practicar.

Práctica 3: Buenos Deseos y Gratitud

Una práctica que promueve directamente la generación de "buena vibra", se introduce en T4 en apoyo a la temática particular del taller. Si Usted lo sienta también la puede introducir más temprano e ir repitiéndola.

Práctica 4: Relajación del Cuerpo

La práctica de mover y estirar suavemente el cuerpo, combinando con un ejercicio de equilibrio. No está formalmente ubicada en los talleres, puede hacer uso de ella cuando lo sienta oportuno, incluso en todos los talleres.

Las instrucciones detalladas para cada práctica se encuentran en las páginas 38-41.

5. Implementación de los talleres

Le invitamos a "sentir" y vivir los talleres, y no a implementarlos de manera mecánica para cumplir con los elementos y contenidos propuestos. Siéntase libre de comprender esta guía como una propuesta a la cual Usted puede hacer adaptaciones según el contexto y su comprensión de los temas tratados. Por ejemplo, si sólo tiene un espacio de 20 minutos o media hora con los padres de familia, de todas formas estará obligado a discernir cuales elementos son los más oportunos para trabajar con ellos. Pero igual si tiene una hora, el programa propuesto no tiene que ser el más efectivo en el caso dado.

6. Ir más allá de esta guía

También le motivamos a pensar más allá de esta guía: ¿Qué acciones adicionales puede emprender para llevar la práctica de la atención plena a los hogares de sus estudiantes? ¿Qué más actividades se podrían pensar e implementar? ¿Cómo puede fomentar la sostenibilidad del trabajo que arrancó con esta serie de talleres?, etc.

7. Retroalimentación al Componente de Familias

Es esencial recordar que RESPIRA es un programa reciente que todavía se está creando, desarrollando y evaluando. A través de la implementación del programa Usted adquirió unos conocimientos y un saber hacer esenciales que les puede servir a todos los docentes y orientadores que implementarán RESPIRA en el futuro. Sus testimonios y su retroalimentación son por lo tanto de vital importancia para su calidad y pertinencia en el futuro. Le invitamos a hacernos llegar sus insumos, observaciones y recomendaciones por cualquier medio que le convenga. Puede comunicarse con el facilitador del programa en su colegio o escribir a nuestra dirección general: respira@convivenciaproductiva.org

Un gran Agradecimiento de Corazón

Aunque RESPIRA tenga sus componentes, guías, currículos, afiches y otros elementos, lo único que realmente genera un cambio es su propia práctica y trabajo con sus estudiantes y familias. Nosotros podemos manejar el programa desde afuera, pero sólo Ustedes lo pueden hacer realidad y contribuir de tal manera a la transformación que desean ver en sus colegios. El compromiso y gran entusiasmo que muchos de Ustedes están desarrollando acerca de la atención plena y su aplicación en la vida personal y profesional nos inspiran profundamente y nos da una alegría de corazón enorme. Les ofrecemos nuestro agradecimiento más profundo por convertir a RESPIRA en una realidad que en estos momentos está contribuyendo a mejorar las vidas de miles de niños y niñas en varias regiones de Colombia, y pronto incluso en otros países.

El Equipo de RESPIRA

TALLER 1: Descubriendo Nuestra Respiración

1. Introducción

Este primer taller ofrece a los padres y madres de familia una aproximación a lo que es el programa RESPIRA utilizando su propia experiencia como padres, además de apoyarse en las tareas de casa que los estudiantes trabajaron con ellos desde el Componente de Aula. El taller trabaja el elemento explicativo de la botella con agua y arena igual que el Afiche de la Respiración, el cual introduce los dos usos centrales de la respiración que se buscan promover desde el programa.

2. Objetivos

El taller busca sobre todo despertar interés y curiosidad en el programa RESPIRA a través de un acercamiento a la práctica de la atención plena y la explicación de sus usos y beneficios. Es importante generar un ambiente de seguridad que inspire la confianza entre todos los asistentes, lo que propicia la conversación genuina y favorece la práctica en grupo, necesaria para que la practiquen con confianza también en casa. También es clave proporcionar claridad sobre cómo sigue el ciclo de las sesiones. Es útil tener en mente que el objetivo último es siempre ayudarles a los padres a mejorar sus posibilidades de responder de manera constructiva frente a los retos de la crianza.

3. Cruce con Componente de Aula

Es importante hacer un “cruce” con el avance que haya logrado en el Componente de Aula. ¿Sus estudiantes ya llevaron su botella a casa y explicaron su sentido a sus padres? ¿Sus estudiantes ya recibieron el Afiche de Respiración y lo introdujeron a sus familiares? Aunque la estructura del taller pueda ser la misma, la dinámica será muy diferente si los padres ya descubrieron RESPIRA a través de sus hijos comparado con familias que aún no han escuchado del tema. En este sentido se recomienda que espere con la implementación de este primer taller de la Escuela de Padres hasta que haya implementado con su grupo por lo menos las primeras 2-3 sesiones del Componente de Aula.

4. Preparación y Materiales

Según lo evaluado en el punto previo podrá preparar adecuadamente este primer taller. En caso que los estudiantes aún no han llevado los afiches a casa, tenerlos listos para entregárselo a los papás (lo que hará necesario adaptar la sesión correspondiente en el Componente de Aula!). Tener lista - y quieta - su propia botella con agua y arena para poder mostrarla y explicarla.

5. Estructura y objetivos a vista rápida

Para comprender el uso de cada elemento dentro del taller se presenta a continuación la estructura base del taller:

- 1) **Dinámica 1-2-3-gesto:** Actividad lúdica divertida para despertar una buena energía que beneficie el desarrollo del taller.
- 2) **Exploración sobre los retos de la crianza:** Ayuda a enmarcar el taller en los ejemplos de *sus vidas*, a hacerlo plenamente relevante y pertinente para ellos.
- 3) **Introducción de RESPIRA:** Relacionando lo anterior con los objetivos del programa; tenemos herramientas para sentirnos mejor y manejar nuestras emociones.
- 4) **Explicación de la botella:** Dar una imagen clara y tangible acerca de nuestros estados mentales, y como nos afectan. Mostrar que es “común y normal”.
- 5) **Afiche de Respiración (entregable):** Presentación de la herramienta de trabajo principal, introduciendo el uso preventivo y de manejo de la respiración.
- 6) **Práctica de la Respiración Atenta:** Descubrir la práctica en grupo, aplicarla, sentirla. Recordar que sólo la práctica da los beneficios esperados.
- 7) **Cierre del Taller:** Buscando integrar y cerrar los diferentes elementos, llegar a un sentimiento de satisfacción con lo que se trabajó durante el taller.

Guía de Implementación Taller 1: Descubriendo Nuestra Respiración

1. Introducción y dinámica “1-2-3-gsto” (5min)

- Haga una pequeña introducción a ésta Escuela de Padres tal como suele hacerlo normalmente y sin mencionar mucho del contenido del taller. Más bien invítalos de una vez a juntarse en parejas para iniciar con la dinámica. Puede mostrarla con algún voluntario:
- Una persona inicia diciendo “uno”, la otra dice “dos” y nuevamente la primera “tres”, siguiendo intercambiando continuamente 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. sin distraerse. La idea es iniciar con un reto sencillo que se va complejizando.
- Se les pide a los participantes que reemplacen la palabra “uno” por un gesto o movimiento (por ejemplo tocarse la nariz o levantar el pie), mientras “dos” y “tres” siguen igual. De nuevo practican en sus parejas; ¡las risas por supuesto son bienvenidas!
- Se va complejizando hasta reemplazar también a “dos” con un segundo gesto. El gesto 1 sigue siendo el mismo como en el paso anterior. Se practica, y se reemplaza también la cifra “tres” por un tercer gesto (mientras que los primeros 2 gestos siguen idénticos).
- Se hace una reflexión muy corta y simple que busca escuchar algunas experiencias y observaciones por parte de los participantes:



¿Cómo les pareció el ejercicio? ¿Fue difícil?
¿Qué les ayudó a lograr el objetivo (seguir sin distraerse)?
¿De qué se dieron cuenta?

2. Exploración sobre los retos de la crianza (15min)

- Inicie una exploración-conversación acerca de las apreciaciones de los padres y madres de familia en cuanto a sus experiencias y retos con la crianza (*éste espacio es muy similar al de las preguntas que se realizan a los docentes al inicio de la reunión introductoria antes de inscribirse al programa - en el caso que se acuerde*). Puede liderar el espacio con preguntas similares a las siguientes:



¿Qué significa ser padre / madre?
¿Cuáles son los principales retos de la crianza?
¿Qué técnicas utilizan para sobrellevar estos retos?

3. Introducción del programa RESPIRA (10min)

- Sin cortar la conversación del punto anterior, introduzca de manera natural el programa RESPIRA y sus objetivos de mejorar el bienestar personal y la convivencia, tanto en el colegio como en las familias. Se puede indagar algún ejemplo en particular, idealmente de su propia vida como madre/padre o sino retomando alguna experiencia que se compartió en el espacio anterior. De allí busque el vínculo con el Componente de Aula:



*¿Qué les han contado sus hijos sobre el programa RESPIRA?
¿Qué tipo de prácticas o ejercicios les están mostrando?
¿Han podido observar algún cambio en su hijo/hija desde entonces?
¿Qué les han contado sobre la botella? (La puede tener en la mano)*

4. Explicación de la botella con agua y arena (5min)

- a) De nuevo sin cortar la conversación del punto anterior y más bien buscando integrar éste nuevo elemento de manera natural y fluida, explique la imagen de la botella para propiciar una comprensión básica acerca de cómo funciona nuestra mente. Podrían ser los siguientes elementos, pero es más importante que Usted los sienta y pueda explicarlos desde su memoria con la botella en la mano:

- La **botella** misma representa el cerebro físico, mientras que el **agua** dentro representa nuestra mente o nuestro estado mental en el momento.
- El **agua transparente** representa un estado mental de tranquilidad, calma, paz y felicidad. Es el estado natural de nuestra mente, y el estado que nos gustaría tener siempre.
- El **agua turbia y sucia** representa un estado mental de agitación, rabia, tristeza u otra emoción valorada negativamente. Puede haber varios estados intermedios.
- El **agua transparente se vuelve turbia** cuando nos pasa algo que no nos gusta, por ejemplo tenemos un altercado con alguien. Es ésta vivencia la que agita “la arena en el agua” y la vuelve opaca.
- De la misma manera que la arena con el tiempo se asienta naturalmente en el fondo de la botella para que el agua vuelva a ser transparente, nuestras emociones también lo hacen.
- Sin embargo, este proceso de regulación natural es lento, y mientras que vivimos nuevos acontecimientos que nos estresan o descontentan de alguna manera y nos vuelvan a echar más arena, siempre andamos con el agua (la mente) relativamente turbia.

- b) Es importante que vincule ésta “teoría” con las propias experiencias de los padres, igual a como lo hizo en el Componente de Aula con sus estudiantes. Posibles preguntas:



*¿Todos recuerdan un momento en el cual su mente estaba tranquila y limpia en la relación con sus hijos?? ¿Alguien quiere compartir?
¿Todos recuerdan un momento en el cual su mente estaba agitada y turbia en la relación con sus hijos? ¿Alguien quiere compartir?*

5. Introducción del Afiche de la Respiración (10min)

- a) Desde allí puede llevar la conversación al hecho de que no estamos desvalidos frente a esta realidad (refiriendo al hecho que siempre tenemos la mente relativamente turbia). El programa RESPIRA busca justamente proporcionar las herramientas a través de las cuales podemos aprender a calmar nuestras mentes.
- b) Y la herramienta principal que se utiliza en el programa es la respiración. (Re-)construya entonces junto con los padres las proposiciones del afiche apoyándose en lo que aprendieron de sus hijos a través de las tareas del Componente de Aula.



- Cuando aplicamos las prácticas de atención plena le regalamos a la mente un momento de concentración y por lo tanto de calma interior, lo que ayuda a regular nuestro estado mental. En general, ofrece los siguientes dos beneficios:
- **La atención plena en momentos de agitación** ayuda a que las emociones, al igual que la arena en la botella, se asienten más rápido, recuperando así nuestra claridad mental.
- **La atención plena en momentos de tranquilidad** ayuda a fortalecer la mente para que con el tiempo las emociones la enturbien con menor frecuencia e intensidad, manteniendo nuestra claridad mental.

6. Práctica de la Respiración Atenta (5min)

- Cierre la presentación del afiche subrayando que se trata de una herramienta práctica que da sus beneficios si se aplica en la vida real; el hecho de “saberlo” no tiene ningún beneficio. Invítalos entonces a practicar la respiración atenta para que la aprendan y puedan practicarla en la casa con sus hijos y familiares.
- Puede utilizar las instrucciones de la página 36 para facilitar la práctica. Sin embargo, recuerde que es mucho más provechoso haberlas aprendido e integrado por su propia práctica para que sean más auténticas y para que ya no tenga que referirse a ellas. Verifique si su manera de practicar está alineada con las instrucciones mencionadas. En caso de detectar diferencias importantes, decida de manera consciente cual versión utilizará, y porqué.
- Después de la práctica puede facilitar un pequeño círculo acerca de la experiencia:



*¿Cómo les fue con la práctica? ¿Qué han notado?
 ¿Cómo es esto diferente de la manera que prestamos atención normalmente?
 ¿Cómo podría esto ayudarles con la crianza de sus hijos?*

7. Cierre del Taller (10min)

- Desde las preguntas anteriores se abre naturalmente el espacio para el cierre del taller, el cual busca dejar claridad acerca de los elementos conversados, y motivar a los padres y madres a acompañar a sus hijos en su práctica de la atención plena, mientras que se benefician ellos mismos de su propia práctica.
- Aclarar dudas y preguntas, y eventualmente distribuir el Afiche de la Respiración (si no se hizo desde el Componente de Aula) con instrucciones acerca de dónde ponerlo (idealmente en un espacio público en la casa; salón, cocina, pasillo...).
- Informarles que seguirán trabajando ésta misma temática durante más talleres para ir profundizando la práctica y aprender entre todos como se puede mejorar el bienestar y la convivencia en casa.



“Vivimos en una cultura que de forma generalizada no valora el ser padres como un trabajo válido e importante. Se considera perfectamente aceptable que la gente entregue el cien por cien de sí mismos a sus carreras, a sus “relaciones” o a “encontrarse a sí mismos”, pero no a sus hijos. Y se insinúa además que ofreciendo una atención constante y abierta al niño sólo consigue “malcriarlo”.

— Jon Kabat-Zinn

TALLER 2: Conociendo Nuestro Cerebro

1. Introducción

Este segundo taller ofrece unos elementos que amplían y profundizan lo aprendido en el primer taller. Por ejemplo, la imagen de la botella se complementa por una introducción muy simple a la ciencia del cerebro, haciéndoles descubrir el concepto de la “pataleta amigdalal”. Esto se hace a través de un estudio de caso y la presentación del Afiche del Cerebro. Todos estos elementos permiten profundizar lo aprendido con el Afiche de la Respiración en el taller anterior: La **práctica preventiva** de la Respiración Atenta reduce nuestra propensión de tener “pataletas amigdalares” en el futuro, y en caso de tener una, la **técnica de manejo** nos ayuda a calmarnos en el momento y recuperar parte de nuestro control sobre nosotros mismos.

2. Objetivos

El taller busca mantener o incluso aumentar el interés de los padres en los temas propuestos por el programa RESPIRA. Busca hacerlos más cercanos a sus realidades para que perciban su relevancia y pertinencia en sus vidas. A través de la profundización y la comprensión creciente se busca que los padres estén aún más motivados de practicar en casa. Sigue siendo importante generar un ambiente de seguridad que inspira la confianza entre todos los asistentes, lo que propicia la conversación genuina y favorece la práctica en grupo, necesaria para que la practiquen con confianza también en casa. Es útil tener en mente que el objetivo último es siempre ayudarles a los padres a mejorar sus posibilidades de responder de manera constructiva frente a los retos de la crianza.

3. Ciencia del cerebro hecho fácil

La comprensión de la “pataleta amigdalal”, y el hecho que se trata de un mecanismo natural que aunque no nos favorece hace parte de nuestras vidas, es clave para motivarnos a practicar la atención plena. Sin embargo, el tema es complejo y requiere de una presentación muy clara y didáctica para que les sirva de verdad a los padres y madres de familia.

4. Preparación y Materiales

Aparte de estudiar los contenidos y la estructura del taller sólo hace falta sacar copias del entregable (“La Reacción de María”) y tener a la mano un Afiche del Cerebro y la botella. Es importante prepararse bien para la explicación acerca del funcionamiento del cerebro. ¿Qué tal probarla primero con sus familiares?

5. Estructura y objetivos a vista rápida

Para comprender el uso de cada elemento dentro del taller se presenta a continuación su estructura base:

- 1) **Dinámica “Salva tu Pulgar”:** Actividad lúdica divertida para despertar una buena energía en el grupo que beneficie el desarrollo del taller.
- 2) **Indagación experiencias desde el primer taller:** Para que los padres compartan cómo hicieron uso de lo aprendido, y cuáles fueron los retos y beneficios.
- 3) **“La Reacción de María” (entregable):** Estudio de caso para indagar patrones de reacción muy comunes y cercanos (para explicarlos desde el funcionamiento del cerebro con la ayuda del afiche).
- 4) **El afiche del cerebro:** Explicar nuestros dos cerebros y sus funciones. Todos tenemos pataletas amigdalares. La atención plena es un remedio a la mano de todos.
- 5) **Relevancia en la vida real:** Mover el caso ficticio de María a la vida real de los participantes. ¿Sienten que lo aprendido es relevante para ellos también?
- 6) **Práctica de la Respiración Atenta y Escucha Atenta:** Descubrir la práctica en grupo, aplicarla, sentirla. Recordar que sólo la práctica da beneficios.
- 7) **Cierre del Taller:** Buscando integrar y cerrar los diferentes elementos, llegar a un sentimiento de satisfacción con lo que se trabajó durante el taller.

Guía de Implementación Taller 2: Conociendo Nuestro Cerebro

1. Introducción y dinámica “Salva tu Pulgar” (5min)

- Haga una pequeña introducción a ésta Escuela de Padres tal como suele hacerlo normalmente y explique la intención de seguir trabajando la temática de RESPIRA que se inició en el taller anterior.
- Antes de entrar a la temática invíteles a participar en la dinámica inicial llamada “Salva tu Pulgar”, para la cual todos se ponen de pie en un círculo con usted *al interior* (en el centro) del círculo.
- Cada participante levanta el pulgar derecho y forma un “techo” con su mano izquierda. Este “techo” lo coloca encima del pulgar de la persona al lado izquierdo, cerrando de tal manera el círculo.
- Explique entonces las reglas del juego: Cuando usted diga una cifra que sea un múltiplo de 3 (como 6, 9, 12, 33 o 63), todos buscan al mismo tiempo **1)** atrapar el pulgar de la persona al lado, **2)** no dejarse atrapar el pulgar suyo.
- Cuando todos comprendieron el juego, inicia diciendo cifras... 2... 4... 7...11... **9!** (*los participantes se atrapan los pulgares*). Después los participantes se alistan de nuevo y el juego se repite aproximadamente 5-6 veces según la dinámica del grupo. La idea es que se vuelva una experiencia chistosa con risas y alegría, no una competencia.
- Nota:** Si siente que su grupo tendría dificultad con éste ejercicio “matemático”, puede adaptarlo y utilizar otras reglas, por ejemplo: Hay que atrapar al pulgar del vecino cuando se mencione una fruta (“papas criollas... cocodrilo... jabón rey... **manzana**”). En éste caso incluso podría contar una historia en las cuales aparecen frutas.

2. Indagación acerca de las experiencias desde el primer taller (15min)

- Se sugiere iniciar preguntando quiénes estuvieron en el primer taller, de manera que Usted pueda entender si es necesario hacer una explicación rápida sobre los temas aprendidos. Se recomienda tener la botella en las manos y aprovechar de los padres que sí estuvieron para explicar lo visto en el primer taller a los “nuevos” participantes.
- Desde allí se puede seguir naturalmente con una exploración acerca de las experiencias que hicieron las diversas familias desde el último taller. Puede utilizar preguntas como:



*¿Quiénes colocaron el Afiche de la Respiración en la casa? ¿Dónde lo colgaron?
¿En qué momento han acudido a los dos usos de la respiración?
¿Han sentido que la práctica les ayudó en algo, por ejemplo su bienestar, o la
convivencia en su familia, etc.?
¿Cuáles fueron los principales retos al aplicar las propuestas del afiche?
¿Qué más observaron y descubrieron? ¿Qué más quieren compartir?*

- c) Deje que se establezca una conversación natural entre los padres. El objetivo es que puedan compartir tanto los retos como experiencias motivadoras para que otros padres y madres también se sienten animados a fomentar la práctica en sus casas.

3. Estudio de Caso: La Reacción de María (10min)

- a) Reparta el entregable e invite a los padres y madres de familia a leer juntos la historia de María (*si hizo copias para todos los asistentes, en caso contrario simplemente léalo Usted mientras que los demás escuchan atentamente*). Respondan entre todos a las preguntas que se hacen en el texto. También puede invitar a los docentes a compartir experiencias similares que hicieron ellos con sus propios hijos.

4. Afiche del Cerebro y funcionamiento del Cerebro (10min)

- a) Al llegar a la parte del texto que lleva a la explicación del funcionamiento del cerebro humano, saque la botella con agua y arena y el Afiche del Cerebro y explique en sus propias palabras qué sucede en nuestro cerebro en momentos como el que está viviendo María. Lo importante no es cubrir todos los posibles elementos mencionados a continuación, sino encontrar una explicación coherente y convincente para *Usted mismo* y fácilmente comprensible para los padres y madres de familias acerca de las funciones principales de nuestro cerebro.
- b) El objetivo principal es mostrar que **1)** todos tenemos “pataletas amigdalares” contra nuestra voluntad, y **2)** disponemos de una herramienta - la atención plena - para fortalecer nuestro cerebro para no ser “presos” de éstas pataletas.

Para más detalles, vea la hoja informativa “El Cerebro Humano” en páginas 20-21.

- **Tenemos dos cerebros**, el *Cerebro Emocional* y el *Cerebro Que Resuelve Problemas*. Ambos cumplen con unas funciones muy importantes, sin embargo, en muchas ocasiones no existe un buen equilibrio entre los dos, y entonces se generan tensiones en nuestras vidas.
- **El Cerebro Emocional** (representado por la amígdala) detecta peligros y amenazas del entorno utilizando como mensajeros a las emociones (p. ej. el miedo o la rabia). El problema es que muchas veces se equivoca y alerta al cuerpo “para luchar” aunque no se trata de un peligro “real”.
- **El Cerebro Que Resuelve Problemas** (representado por la corteza prefrontal) permite tomar decisiones frente a los retos que nos ofrece el contexto. Gracias a él podemos regular la atención, calmar nuestras emociones y hacer una pausa antes de actuar. Es la parte del cerebro que equilibra al otro.
- La imagen de la **botella con agua y arena** y la imagen de los **dos puños** muestran de manera muy simple y accesible la relación e “interacción” entre estos dos cerebros.
- **Nuestro cerebro es moldeable**, quiere decir, si fortalecemos la corteza prefrontal (el Cerebro Que Resuelve Problemas), entonces tendremos más posibilidad de poder controlar nuestros emociones y actos en el futuro.
- **La práctica de la atención plena** es una herramienta poderosa para fortalecer la corteza prefrontal lo que nos hace menos “preso” de los errores de la amígdala que alerta y nos activa cuando no hay necesidad. Además promueve nuestro bienestar general.

5. Relevancia en la vida real (5min)

- a) Sin interrumpir el flujo de la conversación desde el punto anterior, busque indagar con los participantes si las explicaciones sobre el cerebro les parecen relevantes para sus propias vidas. Podría utilizar algunas de las siguientes preguntas:



*¿Qué les hace sentir escuchar acerca de nuestro cerebro?
¿Sienten que este conocimiento les puede ser de alguna utilidad?
¿Qué le recomendaría a María? ¿También aplicaría para Usted?*

6. Práctica de la Respiración Atenta y Escucha Atenta (5min)

- a) Cierre la conversación anterior subrayando que la atención plena es una actitud y herramienta práctica que da sus beneficios si se aplica en la vida real; el hecho sólo de “conocerla” no tiene ningún beneficio. Invíteles entonces a aprender una segunda práctica (Escucha Atenta) y repetir la primera práctica (Respiración Atenta) para que la profundicen y sigan practicándola en la casa con sus hijos y familiares.
- b) Puede utilizar las instrucciones de las páginas 36 y 37 para facilitar las prácticas. Sin embargo, recuerde que es mucho más provechoso haberlas aprendido e integrado por su propia práctica para que sean más auténticas y para que ya no tenga que referirse a ellas. Verifique si su manera de practicar está alineada con las instrucciones mencionadas. En caso de detectar diferencias importantes, decida de manera consciente cual versión utilizará, y porqué.
- c) Después de la práctica puede facilitar un pequeño círculo acerca de la experiencia:



*¿Cómo les fue con la práctica? ¿Qué han notado?
¿Cómo es esto diferente de la manera en que prestamos atención normalmente?
¿Cómo podría esto ayudarles con la crianza de sus hijos?*

7. Cierre del Taller (10min)

- a) Desde las preguntas anteriores se abre naturalmente el espacio para el cierre del taller, el cual busca dejar claridad acerca de los elementos conversados, y motivar a los padres y madres a acompañar a sus hijos en su práctica de la atención plena, mientras que benefician ellos mismos de su propia práctica.
- b) Aclare cualquier duda e infórmeles que seguirán trabajando ésta misma temática durante otros talleres para ir profundizando la práctica y aprender entre todos como se puede mejorar el bienestar y la convivencia en casa.



“Ahora sé que cuando me bloqueo con Juan, lo único que necesito hacer es parar y tratar de ver de otra manera lo que está pasando. No es magia, sino saber estar presente ahí y ser capaz de escucharle con atención en vez de seguir enfadada porque no hace lo que yo quiero. Creo que ahora sí siento que quiero de verdad a mi hijo.”

— Madre de un hijo de 17 años

La Reacción de María

Es tarde en la noche y María, madre de tres hijos, está regresando a casa después de un largo día de trabajo. Cuando llega a casa, se da cuenta que los niños olvidaron arreglar los uniformes para el día siguiente. Se siente muy cansada y aún tiene que terminar de hacer varias cosas en casa. Mientras que arregla la cocina uno de sus hijos se acerca y le dice que tiene que llevar una cartelera para el día siguiente.

María, de manera muy grosera le responde que hubiera tenido que pedirselo mucho antes y que ya no tiene tiempo. El niño la mira desconcertado, y se va sin decir nada más. María está furiosa y sólo al llegar a su habitación se da cuenta de ello. De repente se pregunta por qué respondió a su hijo de manera tan negativa.

¿Qué creen que le pasó a María cuando su hijo le hizo la pregunta?

Para entender lo que le pasó a María es importante comprender qué pasó en su cerebro (*explicación por el profesor*).

Todos somos María

La historia de María no es nada particular. Al contrario, situaciones similares pueden producirse varias veces al día. Y no es culpa de ella, simplemente es resultado de los mecanismos en su cerebro. Pero todos tenemos la opción de contrarrestar esta situación para mejorar nuestro bienestar y la calidad de nuestras relaciones humanas y profesionales.

**¿Qué les hace pensar todo esto?
¿Es relevante para su vida como
padres y madres? ¿De qué manera?**

AMÍGDALA

NUESTRO CEREBRO EMOCIONAL

- Es nuestro piloto automático
- Detecta peligros y amenazas
- Crea emociones como el miedo y la rabia
- Nos activa para hacer esfuerzos grandes
- Puede hacernos sentir agitado o infeliz



CORTEZA PREFRONTAL

NUESTRO CEREBRO QUE RESUELVE PROBLEMAS

- Es nuestro piloto manual
- Regula la atención y calma las emociones
- Permite hacer una pausa para reflexionar
- Ayuda a responder en lugar de reaccionar
- Nos deja descansar y sentirnos mejor



El Cerebro Humano

1. Introducción

Para poder prepararse lo mejor posible para el Taller 2 que retoma las bases de la ciencia del cerebro con los padres de familia, se presentan aquí los aspectos más importantes acerca de la temática para su revisión:

2. ¿Se acuerdan del caso de Fernando?

Durante el Componente Docente estudiamos un poco la ciencia del cerebro a través de la pataleta amigdalina que sufrió Fernando con la rectora de su colegio al preguntarle si había entregado las notas. Retomamos este ejemplo para revisar algunos aspectos del funcionamiento del cerebro humano para comprender cómo y por qué a veces actuamos como actuamos y *cómo podemos elegir responder en vez de reaccionar* a través de la práctica de la atención plena.

3. Nuestros dos cerebros

Es importante que pueda iniciar viendo el cerebro humano como un sistema de partes interconectadas, dentro de las que se encuentran dos muy importantes:

- 1) **La amígdala** (el cerebro emocional)
- 2) **La corteza prefrontal** (el cerebro que resuelve problemas)

La amígdala, que podemos denominar como el cerebro emocional, es el radar que detecta peligros y amenazas del entorno utilizando como mensajeros a las emociones (p. ej. el miedo), las cuales nos ponen en estado de alerta. De esta manera, las emociones nos inducen hacia patrones de reacciones automáticos que son claves para la supervivencia. Como cuando Fernando estaba estresado con la entrega de notas, aunque no se encontraba frente a un peligro que pusiera en riesgo su vida, si se enojó y se molestó al interpretar la solicitud de la directora del colegio como una amenaza y/o agresión.

La corteza prefrontal, que podemos llamar la parte del cerebro que resuelve problemas, es la que permite tomar decisiones frente a los retos que nos ofrece el contexto. Gracias a la corteza prefrontal podemos regular la atención, calmar nuestras emociones y hacer una pausa antes de actuar; en pocas palabras, es la parte que hace posible que podamos responder en vez de reaccionar. Hallar una manera de estabilizar las emociones es esencial para que la parte del cerebro que resuelve problemas pueda observar con claridad las situaciones de la vida, evitando así caer en reacciones desproporcionadas como las mostradas por Fernando frente a la directora.

Cerebro Emocional	Cerebro Que Resuelve Problemas
Representado por la Amígdala	Representado por la Corteza Prefrontal
Sistema de alarma	Sistema de resolución de problemas
Asegura la Supervivencia	Permite la Planificación
Secuestra la atención	Regula la atención
Reacción inmediata	Respuesta estratégica
Piloto automático	Piloto manual
Patrones de respuesta fijos	Respuestas flexibles
Procesamiento rápido de información...	Procesamiento lento de información...
... pero impreciso → errores frecuentes	... pero riguroso → menos errores

4. La analogía del agua en la botella

La imagen de la botella ayuda a comprender la relación entre estos "dos cerebros";

- Imaginamos la mente como el agua en una botella que en su estado natural es transparente, y el cerebro como la botella.
- Cuando nos sentimos estresados y abrumados por algo es como si echáramos arena dentro de esta botella con agua, tornándose opaca y turbia. Esto impide que podamos ver con claridad a través de ella.
- Cuando aplicamos las prácticas de atención plena es como si nos detuviéramos por un momento a observar con atención lo que ocurre en la botella con agua, nuestra mente. De la misma manera que la arena con el tiempo se asienta lentamente en el fondo de la botella nuestras emociones también lo hacen.
- Siendo conscientes de nuestro cuerpo o respiración, los pensamientos y emociones pueden estar ahí en nuestra mente pero poco a poco entrarán en estado de quietud.
- Así no solo permitimos que la parte que resuelve problemas haga mejor su trabajo, sino que cuando ésta se fortalece, puede ayudar también a regular las emociones.

5. La analogía de los dos puños

Podemos imaginarnos la amígdala como el puño derecho y la corteza prefrontal como el puño izquierdo. Cuando la amígdala se activa es como si "envolviera" a la corteza prefrontal con su ruido constante, y ésta no puede hacer su trabajo. La práctica de la atención plena es una herramienta concreta para calmar la actividad de la amígdala y fortalecer al mismo tiempo a la corteza prefrontal.

6. Moldeando nuestro cerebro

Los patrones de interacción entre estas dos partes del cerebro no son fijos. Por el contrario, el cerebro tiene la asombrosa cualidad de cambiar todo el tiempo, de ser maleable como la plastilina frente a las experiencias de la vida. A esta cualidad se le llama *plasticidad*, y la ciencia demuestra que la práctica de la atención plena incide positivamente en esta transformación constante.

7. Creando caminos

Tenemos entonces la capacidad de esculpir nuestro cerebro utilizando como herramienta la mente. A través de las experiencias repetidas nuestra mente crea "caminos" que en el largo plazo transforman la estructura y funcionamiento del cerebro. Esto nos abre la puerta hacia el poder de decidir sobre cómo moldear nuestro cerebro y con él la vida que queremos llevar.

Cuando practicamos la atención plena a través de diferentes ejercicios, bien sea de manera formal o en nuestra cotidianidad de manera informal, estamos profundizando justamente estos caminos de tranquilidad y no juicio, y entre más practiquemos estaremos creando mejores condiciones para una mente enfocada, estable y relajada.

8. Buscando el equilibrio

No obstante las explicaciones anteriores, no se trata de ver el cerebro emocional como el "jefe malo" que sólo hace un ruido innecesario. Por el contrario, las emociones son fundamentales para el equilibrio interior pues sirven de mensajeros cuando alguna situación requiere acción de nuestra parte. El problema no son las emociones sino lo que hacemos con ellas cuando *no* les prestamos atención. De este modo, si dejamos que ciertas emociones como la rabia nos arrastre, corremos el riesgo de dañar a otros o a nosotros mismos, perdiendo la posibilidad de recuperar el equilibrio emocional. En cambio, cuando somos conscientes de lo que sucede en nuestro interior, podemos observar con una mente clara las señales del cuerpo, lo que mejora nuestras posibilidades de frenar los impulsos a tiempo.

9. Activando nuestro esfuerzo

Finalmente, el cerebro emocional también es fundamental para prepararnos en situaciones en las que tenemos que realizar esfuerzos grandes, como por ejemplo frente a la exigencia física que demanda una competencia deportiva. Este impulso en momentos claves permite que podamos utilizar los recursos de la mente y del cuerpo en su máximo potencial y de la manera más rápida y eficiente posible.

TALLER 3: Aceptando Nuestras Emociones

1. Introducción

Este taller sigue profundizando y ampliando algunos de los elementos que ya pueden haber surgido en los dos talleres anteriores. Indaga de manera muy práctica y cercana a las vidas de los participantes sobre las emociones humanas. Con la ayuda de un testimonio real se busca generar una conversación amplia acerca de cómo nuestras emociones pueden marcar el curso de alguna situación, y cuál puede ser el rol de la atención plena en escoger comportamientos que son más propicios para resolver situaciones difíciles. Esto da la oportunidad de volver sobre la importancia de la práctica personal.

2. Objetivos

El taller busca fortalecer el interés de los padres en los temas propuestos por el programa RESPIRA. Busca hacerlos más cercanos a sus realidades para que perciban su relevancia y pertinencia en sus vidas. A través de la profundización y la comprensión creciente se busca que los padres estén aún más motivados de practicar en casa. Sigue siendo importante generar un ambiente de seguridad que inspira la confianza entre todos los asistentes, lo que propicia la conversación genuina y favorece la práctica en grupo, necesaria para que la practiquen con confianza también en casa. Es útil tener en mente que el objetivo último es siempre ayudarles a los padres a mejorar sus posibilidades de responder de manera constructiva frente a los retos de la crianza.

3. Las emociones y la atención plena

En muchas ocasiones puede suceder que las emociones parecen tomar las riendas de lo que hacemos en un momento dado, como si estuvieras absolutamente bajo su mando. En este sentido la atención plena es una herramienta muy poderosa, simplemente porque nos ayuda a darnos cuenta del surgir y pasar de las emociones. Nos invita a verlas en el momento en el que se manifiestan para realmente ser nosotros quienes decidimos qué hacer con ellas. No es fácil, y por eso la prác-

tica diaria es fundamental para ayudarnos a ser más hábiles emocionalmente.

4. Preparación y Materiales

Aparte de estudiar los contenidos y la estructura del taller hace falta organizar tres pelotas de colores diferentes y un vaso de agua y sacar copias del entregable ("El Testimonio de Franklin") para poder repartirlo.

5. Estructura y objetivos a vista rápida

Para comprender el uso de cada elemento dentro del taller se presenta a continuación la estructura base del taller:

- 1) **Dinámica "Malabares":** Actividad lúdica divertida para despertar una buena energía que beneficie el desarrollo del taller, además de introducir la temática.
- 2) **Indagación acerca de las emociones:** Para que los padres reconozcan y exploren las emociones más importantes que viven en la crianza de sus hijos.
- 3) **Testimonio de Franklin (entregable):** Un caso real y motivador que demuestra como la calma y presencia pueden cambiar una situación de manera profunda.
- 4) **Emociones y Atención Plena:** Vinculado con el caso de Franklin, retomar los beneficios de la práctica, tanto la práctica preventiva como la técnica de manejo.
- 5) **Relevancia en la vida real:** Mover del caso de Franklin a la vida real de los participantes. ¿Sienten que el ejemplo es relevante para ellos también?
- 6) **Práctica de la Respiración Atenta y Escucha Atenta:** Descubrir la práctica en grupo, aplicarla, sentirla. Recordar que sólo la práctica da beneficios.
- 7) **Cierre del Taller:** Buscando integrar y cerrar los diferentes elementos, llegar a un sentimiento de satisfacción con lo que se trabajó durante el taller.

Guía de Implementación Taller 3: Aceptando Nuestras Emociones

1. Introducción y dinámica “Malabares” (10min)

- Haga una pequeña introducción a ésta Escuela de Padres tal como suele hacerlo normalmente y explique la intención de seguir trabajando la temática de RESPIRA que se inició en los talleres anteriores.
- Antes de entrar a la temática del día invítele a participar en la dinámica inicial llamada “Malabares” *(la misma que usted experimentó en el Componente Docente; acuérdesse que el buen humor y la atención son fundamentales para lograr esta actividad)*, para la cual todos se ponen de pie en un círculo con usted haciendo parte del mismo círculo.
- Lance una de las tres pelotas a alguna persona en el círculo, con la invitación a que la lance a otra, etc., hasta que cada uno haya recibido y pasado la pelota una sola vez (la última persona la lanza de nuevo a Usted). Explique que tienen que memorizar a quien lanzaron la pelota porque en adelante siempre la van a pasar a la misma persona (con lo cual también siempre la recibirán de la misma persona).
- Se hace otra ronda de manera que los participantes se acostumbren a ver de quién reciben y a quién lanzan la bola. Se sugiere aprovechar este momento para mencionar que esa bola puede ser **su jefe que acaba de pedirles algún trabajo extra**.
- Se hace otra ronda con la bola número 1, pero se lanza inmediatamente la bola número 2. Se sugiere aprovechar este momento para decir que además del trabajo extra que tiene que encargarse, **reciben una factura urgente que no saben cómo cancelarla**.
- Se motiva la coordinación entre los participantes, se sugiere motivar la risa/el humor cada vez que se caigan o parezcan no lograrlo. Una vez se ha establecido el ritmo con la dos bolas, se lanza la bola número 3, la cual representa **su hijo o hija pidiéndoles ayuda para la preparación de un examen importante**.
- En el momento en que el grupo ha comprendido el ritmo, se rota un vaso de agua hacia el lado derecho del facilitador. Se sugiere aprovechar este momento para decir que están teniendo **serios problemas de estrés y salud** por todo lo que está pasando y su estado de ánimo, emociones, humor y cuerpo se han visto afectados.
- Cuando el vaso haya hecho unos 2-3 vueltas en el círculo, termine la actividad para abrir una pequeña reflexión sobre ella, dejando a los padres expresarse libremente. Puede guiarse por algunas de las siguientes preguntas:



¿Qué pasó? ¿Cómo se sintieron?
¿Cómo se relaciona este juego con la vida cotidiana?
¿Cómo logran lidiar con todas estas “bolas” y “vasos” en la vida cotidiana?
¿Qué pasa cuando no logran lidiar con esas “bolas” y el agua se derrama?

2. Indagación acerca de las emociones (15min)

- a) Utilice la experiencia anterior para ir abriendo un espacio de exploración acerca del tema de las emociones. Se puede iniciar por una lluvia de ideas acerca de todas las emociones que existen (*¿Cómo más podemos sentirnos?*). Deje a los papás mencionar el mayor número de emociones que encuentran, y complementelas con las más importantes que se les pueden “escapar”.

Ira, tristeza, temor, placer, satisfacción, dicha, sorpresa, disgusto, vergüenza, culpabilidad, remordimiento, humillación, arrepentimiento, aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, adoración, devoción, euforia, éxtasis, gratificación, alivio, diversión, alegría, felicidad, ansiedad, preocupación, nerviosismo, desesperación, incertidumbre, melancolía, soledad, abatimiento, resentimiento, indignación, fastidio, irritabilidad, hostilidad, etc.

- b) Desde allí indague acerca de las emociones que más experimentan en la crianza de sus hijos. El objetivo es generar una consciencia general acerca de estas emociones, ayudándoles a identificar y reconocerlas. En éste sentido invite a los padres a que compartan sus experiencias personales si quieren y pueden.
- c) Si se da la oportunidad y necesidad, Usted puede explicar alguno de los siguientes elementos adicionales. Sin embargo, estos elementos sólo generan un sentido si están entrelazados de manera natural con la conversación que se está dando. No busque introducirlos si no hacen falta. Lo más importante es dejar fluir la conversación.

- **Emociones son algo naturales;** todos los tenemos, y marcan nuestra vida de muchas maneras. Nuestra actitud frente a ellas puede ser decisiva en cómo las vivimos.
- **Las emociones como “vestidos”:** Todas la emociones son pasajeras, impermanentes. Vienen para manifestarse y para desaparecer nuevamente.
- **Las emociones facilitando la vida:** Las emociones nos ayudan a identificar qué es importante en nuestra vida, sea a través de la alegría o de la tristeza. Dan peso a algo.
- **Las emociones dificultando la vida:** Dando peso a algo también pueden ser grandes molestias, cargas. Es difícil aceptar y aguantar algunas emociones.

3. Testimonio de Franklin (15min)

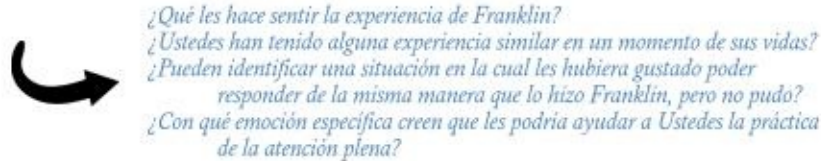
- a) En algún momento oportuno de la conversación introduzca el testimonio de Franklin. Distribuya la hoja para que lo puedan leer entre todos. La idea es que entre todos respondan a las preguntas mientras que vayan avanzando con la lectura del testimonio.

4. Beneficios de la Atención Plena (5min)

- a) Busque entonces llevar la atención al uso que hizo Franklin de la práctica de atención plena para manejar una emoción difícil (*su decepción, posiblemente también rabia*), y cómo le sirvió para transformar completamente la situación. Se puede subrayar que seguro fue la **práctica preventiva** (*aunque no se menciona en el texto*) que le ayudó a acordarse de la respiración como apoyo en éstos momentos, mientras que la **técnica de manejo** en el momento le permitió tranquilizarse, y de ésta manera responder de manera constructiva.

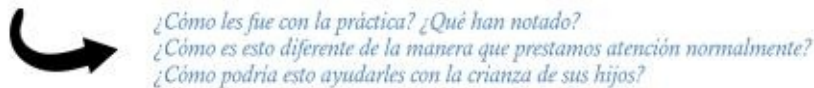
5. Relevancia en la vida real (5min)

- b) Sin interrumpir el flujo de la conversación desde el punto anterior, busque indagar con los participantes si el testimonio les parece relevante para sus propias vidas. Podría utilizar algunas de las siguientes preguntas:



6. Práctica de la Escucha Atenta y Respiración Atenta (5min)

- a) Cierre la conversación anterior subrayando que la atención plena es una actitud y herramienta práctica que da sus beneficios si se aplica en la vida real; el hecho sólo de “conocerla” no tiene ningún beneficio. Invítalos entonces a practicar nuevamente la Escucha Atenta y la Respiración Atenta para que la profundicen y sigan practicándolas en la casa con sus hijos y familiares.
- b) Puede utilizar las instrucciones de las páginas 36 y 37 para facilitar las prácticas. Sin embargo, recuerde que es mucho más provechoso haberlas aprendido e integrado por su propia práctica para que sean más auténticas y para que ya no tenga que referirse a ellas.
- c) Después de la práctica puede facilitar un pequeño círculo acerca de la experiencia:



7. Cierre del Taller (10min)

- c) Desde las preguntas anteriores se abre naturalmente el espacio para el cierre del taller, el cual busca dejar claridad acerca de los elementos conversados, y motivar a los papas y mamás a acompañar a sus hijos en su práctica de la atención plena, mientras que benefician ellos mismos de su propia práctica.
- d) Aclare cualquier duda e infórmales que seguirán trabajando ésta misma temática durante otro taller para ir profundizando la práctica y aprender entre todos como se puede mejorar el bienestar y la convivencia en casa.



“Más que desestimar nuestras necesidades a favor de las de nuestros hijos, ser padres conscientes implica cultivar una consciencia de cómo estas necesidades son interdependientes. Nuestras vidas están indiscutiblemente y profundamente conectadas; el bienestar de nuestros hijos afecta el nuestro y viceversa. Sufrimos si a ellos no les va bien, y ellos sufren si a nosotros no nos va bien.”

— Jon Kabat-Zinn

El Testimonio de Franklin

Franklin es docente de primaria en Tumaco, y también padre de tres hijos. En una sesión del programa RESPIRA se les pregunta al grupo de docentes que están presentes cómo se han sentido en esos días y cómo viven la relación con sus estudiantes. El profe Franklin pide la palabra y hace de una vez referencia a su hijo: “Él es quién más me reta como docente y por eso quiero contar ésta historia”, dijo.

“Mi hijo decidió que no quiere regresar a la escuela. No es que esté en cosas malas, es sólo que dice que se aburrió de ir a estudiar. La decepción que sentí cuando me dijo esto fue grandísima.”

Más allá de la decepción, ¿cómo creen que se sintió Franklin?

¿Cómo reaccionará frente a ésta situación?

¿Cómo reaccionaría Usted? ¿Y qué podrían ser las consecuencias?

Franklin sigue contando: “Al darme cuenta de ésta gran decepción respiré profundo, y por un segundo me conecté con el fluir de la respiración como lo hemos hecho acá y pensé más claramente. Usted dice todo el tiempo “no juzgar”, así que decidí no hacerlo con mi hijo.”

“Entonces me tranquilicé, y le pregunté con toda la tranquilidad las razones por las cuales no quería volver a la escuela. Dialogamos un rato, entendí sus razones e hicimos acuerdos. Le dije que no quería verlo haciendo nada, entonces que buscara algo de su interés para hacer y que yo lo apoyaba en su decisión.”

¿Cómo les parece el actuar de Franklin?

¿Cómo hubiera reaccionado sin la ayuda de su respiración?

¿Cómo creen que se sintió su hijo al recibir ésta respuesta?

“Mi hijo me miraba sorprendido. Creo que antes de RESPIRA habría saltado de la ira regañándolo, diciéndole cosas. Estoy muy feliz de que éste programa haya llegado a mi vida justo en éste momento, no sé qué habría sido de mi hijo si yo hubiese reaccionado de mala manera.”

“Hoy estoy feliz porque hablé con él nuevamente y me agradeció por el apoyo. Dijo que después de pensar qué se pondría a hacer, se dio cuenta que era importante ir a la escuela y terminar con sus estudios.”

¿Cómo piensan que cambió la relación entre Franklin y su hijo?

¿Cómo se sienten Ustedes al escuchar éste testimonio?

TALLER 4: Conectando con Nuestros Hijos

1. Introducción

Este último taller busca abrir una conversación acerca de cómo los padres y madres de familia se relacionan con sus hijos, primero a través de un espacio de compartir experiencias desde la última sesión. Trabaja además el tema de los “estilos docentes” visto en el Componente Docente, pero ahora en forma de “estilos parentales”. Se espera a que los talleres anteriores hayan preparado el terreno para que los familiares estén abiertos a indagar y hasta cuestionar su relacionamiento actual con sus hijos y nietos, y a descubrir nuevas formas de conectarse con ellos. En apoyo a éste trabajo se introduce la práctica de los Buenos Descos y la Gratitud.

2. Objetivos

Aparte de trabajar las actividades propuestas, sigue siendo importante generar un ambiente de seguridad que inspira la confianza entre todos los asistentes, lo que propicia la conversación genuina y el verdadero compartir. Es útil tener en mente que el objetivo último es siempre ayudarles a los padres a mejorar sus posibilidades de responder de manera constructiva frente a los retos de la crianza.

3. Los estilos parentales

Los estilos parentales - idénticos a los estilos docentes pero aplicados al caso de ser padre o madre - ponen de relieve los dos “insumos” inmateriales más importantes que requieren los niños para crecer y desarrollarse de manera saludable: El cuidado (amor, afecto, interés, pertinencia, etc.) y la estructura (reglas, límites, firmeza, claridad, etc.). Contrario a posibles creencias que estos principios se excluyan, se propone una visión alternativa que busca demostrar su complementariedad. El objetivo entonces es ayudarles a los padres a reflexionar acerca de su propio estilo y ayudarles a generar opciones viables de cómo ofrecer un equilibrio sano entre cuidado y estructura para ser el mejor apoyo posible para su hijo o hija. Es clave mantener una actitud de no juicio para que los padres y madres encuentren *sus* respuestas.

4. Preparación y Materiales

Aparte de estudiar bien los materiales y particularmente las instrucciones para la actividad “Guías y Ciegos”, hay que organizar pañuelos (para vendar los ojos de los “ciegos”) y copiar y cortar las hojas con las instrucciones para las “guías”, igual que el entregable oficial del taller (gráfica). También se recomienda definir el recorrido con antelación.

5. Estructura y objetivos a vista rápida

Para comprender el uso de cada elemento dentro del taller se presenta a continuación la estructura base del taller:

- 1) **Dinámica “Pulgar versus Índice”:** Actividad divertida corta para despertar una buena energía que beneficie el desarrollo del taller (alternativa: Gallo Dorado).
- 2) **Indagación acerca de experiencias:** Darles un espacio a los padres a compartir experiencias relacionadas con la crianza que hicieron desde el último taller.
- 3) **Juego “Guías y Ciegos”:** Juego didáctico que les hace descubrir de manera interactiva y experiencial los diferentes estilos parentales.
- 4) **Estilos parentales (entregable):** Un espacio para identificar y explorar los estilos de crianza, y la necesidad de dar a sus hijos tanto afecto como estructura.
- 5) **Relevancia en la vida real:** Mover de la “teoría” de los estilos parentales a la vida real de los participantes. ¿Sienten que les podría ser útil con *sus* hijos?
- 6) **Práctica de los Buenos Descos y Gratitud:** Descubrir la práctica en grupo, aplicarla y sentirla como un ejemplo concreto de cómo generar más afecto.
- 7) **Cierre del Taller:** Buscando integrar y cerrar los diferentes elementos, llegar a un sentimiento de satisfacción con lo que se trabajó durante el taller.

Guía de Implementación Taller 4: Conectando con Nuestros Hijos

1. Introducción y dinámica “Pulgar versus Índice” (5min)

- Haga una pequeña introducción a ésta Escuela de Padres tal como suele hacerlo normalmente y explica la intención de seguir trabajando la temática de RESPIRA que se inició en los talleres anteriores.
- Antes de iniciar con la temática del taller invítalos a participar en un pequeño “reto”, para la cual todos se ponen de pie en un círculo con usted haciendo parte del mismo círculo. *Importante: Si usted no logra hacer bien el ejercicio Pulgar versus Índice, mejor invítalos a hacer el “Gallo Dorado” (ejercicio de equilibrio, ver última parte de la cuarta práctica en página 39). Si se siente cómodo con ambos, puede facilitarlos uno después del otro).*
- Dinámica: Invítalos a que apunten con el pulgar derecho hacia arriba, y con el índice izquierdo hacia adelante. Después, y en el mismo momento, se cambian para quedar exactamente invertidos (el índice derecho hacia adelante y el pulgar izquierdo hacia arriba). El objetivo es lograr invertir los dedos en un tacto de cada segundo sin perderse.
- Se puede practicar un minuto, eventualmente volver a explicarlo y asistir a los participantes mientras que intentan coordinar sus dedos. Es bienvenido que se produzcan risas e incluso confusión. Se puede explicar que éste ejercicio integra los dos hemisferios del cerebro, y por lo tanto es muy bien ejercicio para nuestro bienestar en general, y por lo tanto se puede practicar todos los días algunos minutos *(lo mismo aplica para el Gallo Dorado en caso que lo facilite).*

2. Indagación acerca de las experiencias desde el último taller (10min)

- Se sugiere abrir un espacio en el cual los padres de familia compartan algunas experiencias que vivieron desde el taller pasado. Se podrían utilizar algunas de las siguientes preguntas para abrir el espacio:



¿Cómo se sintieron después del último taller?
¿Estuvieron animados de aplicar en casa algo de lo aprendido? ¿Qué?
¿Qué lograron aplicar, y cómo fue la experiencia?
¿Sintieron si cambió algo en Usted, en sus hijos, o en toda la familia?

- Deje que los padres cuenten libremente. No hace falta llegar a ningún punto o tema en particular, el objetivo es compartir las experiencias reales de sus vidas, incluso si no hacen tanto referencia al trabajo adelantado en los talleres de RESPIRA.

3. Juego Guías y Ciegos (20min)

- Antes de iniciar esta actividad Usted deberá haber identificado un recorrido breve fuera del salón por el cual los participantes harán su caminata con algunos retos que no impliquen peligro (por ejemplo, darle la vuelta a un árbol en el patio y volver al sitio

donde empezó el recorrido). Para la ejecución puntual de la actividad, el grupo total de participantes se debe dividir en dos. Posteriormente, uno de los dos grupos debe salir del salón y los participantes miembros del grupo que se queda (*el de los ciegos*) que deberán utilizar los pañuelos para vendarse los ojos.

- b) Mientras este grupo se venda los ojos, la facilitadora debe salir y dividir el otro grupo (*el de los guías*) en tres grupos. A cada uno de los integrantes de los tres grupos se les debe hacer entrega del fragmento correspondiente de la “Ficha de Instrucciones” (copiar desde las páginas 32-34) y se les informa que para esta actividad ellos servirán como guías de unos ciegos que se encuentran en el salón. Los participantes deben contar con un tiempo para leer y preparar sus estilos de guías. De ser considerado necesario, Usted puede reunirse por separado con los guías que hayan recibido cada estilo de manera que se asegure de que hayan comprendido el rol que deben cumplir. Para el estilo “mezclado” es muy importante clarificar que no es autoritario.
- c) Posteriormente, Usted debe organizar al grupo de guías en una fila y pedir al grupo de ciegos que está adentro que vayan saliendo de a uno en uno, con los ojos ya vendados, para que cada guía se una con un ciego. Se les debe informar a los ciegos que ahora tendrán un reto (*explicándoles cuál es el recorrido que deben hacer*) y que lo tendrán que realizar con los ojos vendados, pero para esto a cada uno se le asignó un guía que le ayudará a llevar a lograr el recorrido. En este momento se les puede indicar que ya pueden empezar. *Recomendamos que se deje un intervalo de tiempo entre las parejas al iniciar el recorrido, de manera que se pueda evitar el que, debido a tanta cercanía entre ellas, los ciegos confundan quién les está dando la instrucción.*

Reflexión acerca de la actividad:

- a) Cuando todas las parejas hayan vuelto al salón, los ciegos se podrán quitar sus vendas y todos se organizarán en círculo. Inicie entonces una reflexión acerca de la actividad, recomendamos que utilice la siguiente estructura de preguntas para beneficiarse al máximo de la experiencia. Si quiere, puede anotar las respuestas en un tablero en tres columnas separadas para cada tipo de guía:



¿Quiénes recibieron instrucciones del tipo “seguro”?

Invito a los ciegos de estos guías a que nos cuenten como vivieron la experiencia:

¿Cómo se sintieron haciendo el recorrido?

¿Se sintieron seguros? ¿Qué hizo que se sintieran seguros o inseguros?

Las acciones de sus guías, ¿les hacían sentir más o menos motivados frente a la tarea que tenían que realizar?

- b) Al haber escuchado a todos los ciegos de éste grupo, repita las mismas preguntas para los ciegos de los guías “**independientes**” y “**mezclados**”.
- c) Ahora cuénteles a los ciegos que cada uno de sus guías había recibido unas instrucciones precisas de la manera como debían guiarlos durante la actividad. Usted los motiva a que vayan recordando el tipo de respuestas que los ciegos dieron para cada estilo. Reflexione con el grupo acerca de cómo cada estilo de guía influyó no sólo en los resultados (por ejemplo, que el ciego hiciera más o menos rápido el recorrido), sino también en las emociones y motivación de los ciegos.

- d) Pregúnteles cómo podrían sus hijos e hijas asemejarse a los ciegos y cómo ellos como padres y madres podrían asemejarse a los guías. Guíe la reflexión a la idea de que la forma en la que cada grupo de guías se comportó con sus ciegos, puede parecerse a las diferentes formas en las que a veces nos relacionamos con nuestros hijos e hijas: a veces no los acompañamos en sus procesos o no les prestamos atención, lo que puede hacerlos sentir tristes, solos o rechazados; a veces podemos estar demasiado pendientes de ellos y no dejarlos desarrollarse libremente; y a veces encontramos el equilibrio entre estar pendientes y darles libertad, que permite que los niños(as) aprendan a valerse por sí solos mientras tienen un apoyo por si algo malo sucede.

4. Estilos parentales (10min)

- a) Sin contar desde la reflexión anterior, introduzca la gráfica sobre los estilos parentales. Lo más provechoso es hacerles muchas preguntas a los padres asistentes para desarrollar la gráfica juntos. Puede guiarse por algunos de las siguientes preguntas:



Para ir buscando los dos ejes de la gráfica:

En el juego anterior, ¿qué cualidades tenían (o no) los diferentes guías?

Para ir definiendo los cuatro casos "prototipos":

¿Cómo sería una persona que no da ni estructura ni cuidado?

¿Cómo sería una persona que da mucha estructura pero sin cuidado?

¿Cómo sería una persona que da mucho cuidado pero sin estructura?

¿Cómo sería una persona que da un balance entre cuidado y estructura?

Para profundizar la conversación:

Cuál sería su propia fuerza, ¿más bien la estructura o el cuidado?

¿Cómo vivirá un/a niño/a a quien le hace falta más cuidado y cariño?

¿Cómo vivirá un/a niño/a a quien le hace falta más estructura y límites?

¿Es posible dar cuidado y estructura a la vez? ¿Es esto deseable?

¿Cómo se puede encontrar un balance entre cuidado y estructura?

¿Hay momentos en los cuales sería mejor ser autoritario o permisivo?

- b) La clave es mostrar que los principios de estructura (firmeza, reglas, límites, etc.) y cuidado (cariño, afecto, interés, etc.) no son opuestos, sino que los niños necesitan ambos para poder crecer y desarrollarse como personas fuertes, amorosas e independientes. Se recomienda desarrollar la gráfica en el tablero y sólo al final entregar el entregable.
- c) **Nota adicional:** Se acordará que los estilos parentales presentados aquí son los mismos estilos docentes que Usted descubrió durante el Componente Docente. Para generar más cercanía y comprensión con los padres, acuérdesese de sus propios esfuerzos de ofrecerles a sus estudiantes tanto cuidado como estructura. Si Usted no hizo un esfuerzo al respecto, difícilmente podría pedirselos a los padres de familia. Por lo tanto es muy provechoso abrirse y contar de los retos, éxitos, dificultades y alegrías de su propio trabajo. Los estilos docentes/parentales son un reto para todos, pero conversándolos de manera abierta y buscando buenas prácticas entre todos se genera el cambio.

5. Relevancia en la vida real (5min)

- a) Sin interrumpir el flujo de la conversación desde el punto anterior, busque indagar con los participantes si los estilos parentales les parecen relevantes para sus propias vidas. Podría utilizar algunas de las siguientes preguntas:



*¿Qué les hace sentir escuchar acerca de estos estilos parentales?
¿Sienten que este conocimiento les puede ser de alguna utilidad?
¿Qué les gustaría darle más a su hijo/a, ¿cuidado o estructura?
¿Cómo podría lograrlo?*

6. Práctica de Buenos Deseos y Gratitud (5min)

- a) Cierre la conversación anterior subrayando que la atención plena es una práctica que les puede ayudar a desarrollar la consciencia acerca de qué requiere su hijo o hija. Además, también da la fuerza para poder ser firme en el momento necesario, y ayuda a generar más cariño para todos los momentos de la vida.
- b) Para éste beneficio en particular hay una práctica adicional que se llama “la práctica de los Buenos Deseos y de la Gratitud”. Invíteles entonces a practicarla por primera vez para que la descubran y siguen practicándola en la casa con sus hijos y familiares.
- c) Puede utilizar las instrucciones de la página 38 para facilitar la práctica. Sin embargo, recuerde que es mucho más provechoso haberlas aprendido e integrado por su propia práctica para que sean más auténticas y para que ya no tenga que referirse a ellas.
- d) Después de la práctica puede facilitar un pequeño círculo acerca de la experiencia:



*¿Cómo les fue con la práctica? ¿Qué han notado?
¿Cómo podría esto ayudarles con la crianza de sus hijos?*

7. Cierre del Taller (10min)

- e) Desde las preguntas anteriores se abre naturalmente el espacio para el cierre del taller, el cual busca dejar claridad acerca de los elementos conversados, y motivar a los padres y madres a acompañar a sus hijos en su práctica de la atención plena, mientras que benefician ellos mismos de su propia práctica.
- f) Aclare cualquier duda e infórmale que con éste taller se cierre el ciclo del trabajo con RESPIRA, salvo si Usted decidió seguir con más talleres con la ayuda de los elementos adicionales y/o la repetición y profundización de los elementos ya trabajados en los talleres anteriores. El/la facilitador/a del programa le ayudará con mucho gusto armar nuevos talleres para sus padres de familia.



“Como si se tratara de una carrera de relevos con una larga zona de transferencia del testigo - dieciocho años como mínimo -, nuestro trabajo como padres es situar a nuestros hijos para que puedan correr su vuelta en solitario de forma efectiva. Para conseguir esto, es necesario que demos todo lo que tenemos durante nuestro recorrido junto a ellos. Existen muchas maneras de hacer esto y no existe una fórmula mágica. Tampoco se trata sólo de hacer. De hecho, y a la larga, en nuestras vidas resulta más importante “cómo somos” que “lo que hacemos”. ”

— Jon Kabat-Zinn

Instrucciones para el grupo de guías 1: "SEGURO"

Usted es un guía muy experto que lleva muchos años llevando a cabo su tarea como guía. En este momento tiene un nuevo ciego que está adaptándose a su condición de ceguera y por consiguiente tiene que:

- Guiarlo con mucho cuidado, estando siempre al lado del ciego, poniéndole siempre atención a lo que el ciego pueda necesitar.
- Corregir los malos pasos causados por su ceguera con paciencia y con una voz tranquila, no de regaño. Con frases como, "lo está haciendo muy bien, pero necesita ir más a la derecha..."
- Darle seguridad para que no sienta que se va a caer con frases como "tranquilo no sienta miedo de caerse que yo lo estoy guiando por buen camino."

Atención: NO deben tocar a sus ciegos, NO los deben empujar, ni ayudar a caminar a través del contacto físico, sino sólo con palabras, con direcciones verbales.



Instrucciones para el grupo de guías 1: "SEGURO"

Usted es un guía muy experto que lleva muchos años llevando a cabo su tarea como guía. En este momento tiene un nuevo ciego que está adaptándose a su condición de ceguera y por consiguiente tiene que:

- Guiarlo con mucho cuidado, estando siempre al lado del ciego, poniéndole siempre atención a lo que el ciego pueda necesitar.
- Corregir los malos pasos causados por su ceguera con paciencia y con una voz tranquila, no de regaño. Con frases como, "lo está haciendo muy bien, pero necesita ir más a la derecha..."
- Darle seguridad para que no sienta que se va a caer con frases como "tranquilo no sienta miedo de caerse que yo lo estoy guiando por buen camino."

Atención: NO deben tocar a sus ciegos, NO los deben empujar, ni ayudar a caminar a través del contacto físico, sino sólo con palabras, con direcciones verbales.

Instrucciones para el grupo de guías 2: "MEZCLADO"

Usted lleva mucho tiempo en el trabajo de guía y tiene un estilo muy definido para guiar a los ciegos que le asignan. A usted le gusta que los ciegos lleguen lo más rápido posible a la meta, y por tanto no les gusta que éste cometa errores ni que se demore en el trayecto. Por consiguiente:

- Está pendientes en todo momento de los movimientos del ciego. No lo deja que vaya solo en ningún momento.
- Todo el tiempo está pendientes de los errores que comete para corregirlos, no tanto de los aciertos. Le habla duro, con un tono de voz alto, para que este caiga en cuenta del error, con frases como "pero porque se está demorando tanto, está cogiendo por donde no es, pero porque no me hace caso a lo que le estoy diciendo, no sabe seguir instrucciones, etc."
- Usa un tono de voz fuerte, no amable, no le da tranquilidad al ciego, ni tampoco oportunidad de hacer las cosas por el mismo.

Atención: NO deben tocar a sus ciegos, NO los deben empujar, ni ayudar a caminar a través del contacto físico, sino sólo con palabras, con direcciones verbales.



Instrucciones para el grupo de guías 2: "MEZCLADO"

Usted lleva mucho tiempo en el trabajo de guía y tiene un estilo muy definido para guiar a los ciegos que le asignan. A usted le gusta que los ciegos lleguen lo más rápido posible a la meta, y por tanto no les gusta que éste cometa errores ni que se demore en el trayecto. Por consiguiente:

- Está pendientes en todo momento de los movimientos del ciego. No lo deja que vaya solo en ningún momento.
- Todo el tiempo está pendientes de los errores que comete para corregirlos, no tanto de los aciertos. Le habla duro, con un tono de voz alto, para que este caiga en cuenta del error, con frases como "pero porque se está demorando tanto, está cogiendo por donde no es, pero porque no me hace caso a lo que le estoy diciendo, no sabe seguir instrucciones, etc."
- Usa un tono de voz fuerte, no amable, no le da tranquilidad al ciego, ni tampoco oportunidad de hacer las cosas por el mismo.

Atención: NO deben tocar a sus ciegos, NO los deben empujar, ni ayudar a caminar a través del contacto físico, sino sólo con palabras, con direcciones verbales.

Instrucciones para el grupo de guías 3: "INDEPENDIENTE"

Usted ha sido guía por mucho tiempo y en este momento está cansado de hacer siempre el mismo trabajo o no tiene tiempo para hacerlo, y por eso no le interesa guiar al ciego con dedicación, por consiguiente:

- Está pendiente del ciego sólo al principio y al final del recorrido. No atiende a sus llamados. Le dice frases tales como "vaya siguiendo tranquilo que yo tengo que atender un cosa y ya vengo".
- No está al lado del ciego, sin embargo, de lejos cuida que no se caiga, ni se estrelle con nadie, (pero de lejos, no le hacen saber que están ahí). No los corrige ni les dicen que van por mal camino.

Atención: NO deben tocar a sus ciegos, NO los deben empujar, ni ayudar a caminar a través del contacto físico, sino sólo con palabras, con direcciones verbales.



Instrucciones para el grupo de guías 3: "INDEPENDIENTE"

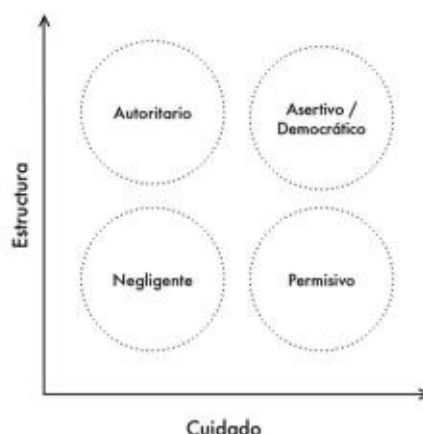
Usted ha sido guía por mucho tiempo y en este momento está cansado de hacer siempre el mismo trabajo o no tiene tiempo para hacerlo, y por eso no le interesa guiar al ciego con dedicación, por consiguiente:

- Está pendiente del ciego sólo al principio y al final del recorrido. No atiende a sus llamados. Le dice frases tales como "vaya siguiendo tranquilo que yo tengo que atender un cosa y ya vengo".
- No está al lado del ciego, sin embargo, de lejos cuida que no se caiga, ni se estrelle con nadie, (pero de lejos, no le hacen saber que están ahí). No los corrige ni les dicen que van por mal camino.

Atención: NO deben tocar a sus ciegos, NO los deben empujar, ni ayudar a caminar a través del contacto físico, sino sólo con palabras, con direcciones verbales.

Estilos Parentales

Aparte de la comida, ropa y un hogar los niños requieren dos cosas muy importantes para desarrollarse sanamente: Necesitan mucho **cuidado**, lo que quiere decir amor, cariño, atención, ternura, etc., igual que mucha **estructura**, lo que quiere decir reglas, límites, indicaciones claras, firmeza, etc. Los padres y familiares son la fuente principal para recibir estos elementos tan esenciales para sus hijos. No piense que lo uno excluye lo otro, al contrario; se pueden combinar perfectamente y ambos combinados harán su hijo/a más fuerte, sano/a y feliz.



Cuidado:

¿Cómo le puedo ofrecer a mi hijo/hija más cariño, amor, ternura e interés genuino que le ayude en su crecimiento?

1. Hacerle saber al niño/a que usted lo ama: Diciéndole "te quiero mucho"; acariciándole el cabello o darle un abrazo; preparándole una sorpresa especial; acostarse el lado y arruncharse juntos; darle las gracias por ser quien es; etc.

2. Pasar tiempo de calidad juntos: Leer cuentos antes de dormir; jugar juntos su juego favorito; sentarse a hacer un dibujo o manualidades; cantar sus canciones favoritas; investigar un tema de su interés; ir a imprimir una foto de la familia; etc.

3. Mostrarle al niño/a que le importan sus intereses: Escuchando con mucha atención sus historias; preguntarle por sus estados de ánimo; felicitarle por sus logros, incluso los pequeños; preguntarle qué le gustaría hacer esta tarde; etc.

Estructura:

¿Cómo le puedo ofrecer a mi hijo/hija más límites positivos, firmeza y claridad que le ayude en su desarrollo personal?

1. Establecer acuerdos claros junto con el/la niño/a y ser firme en su aplicación: Cuántos dulces puede comer, cuándo puede mirar televisión, cómo tiene que comportarse con sus hermanos, etc. Mejor iniciar con pocos acuerdos esenciales y mantenerlos.

2. Utilizar los acuerdos para generar aprendizaje: Si rompió un acuerdo, dialogar con el niño/a para que entienda por qué lo que hizo estuvo mal y qué daños puede haber causado. Darle al niño/a la oportunidad de reparar el daño causado.

3. Actuar en lugar de hablar: Por ejemplo, deje de rogarle al niño/a, levántese del sofá, tómelo cariñosamente de la mano y condúzcalo hasta el baño para que se lave los dientes. Con esto le demuestra firmeza y amor por él o ella al mismo tiempo.

Primera Práctica: La Respiración Atenta

Preparación y práctica personal:

- Asegúrese de aprender y “sentir” las instrucciones con anterioridad
- No lea las instrucciones; comuníquelas desde su propia práctica y sentir
- Mide los tiempos de práctica, las pausas, las indicaciones; Usted es la guía
- Conéctese con el grupo y busca sentir sus necesidades en el momento
- Tenga una voz suave pero firme para guiarlos con cariño y claridad

Facilitando la práctica con padres de familia:

- Nos sentamos tranquilamente, con el cuerpo relajado y atento. Imaginamos que somos como una “montaña”; recta, quieta y en calma. Si lo sienten, pueden cerrar los ojos, en caso contrario también los pueden mantener abiertos o entreabiertos.
- Vamos a prestar atención a nuestra respiración natural. Ponemos nuestras manos encima del vientre y sentimos como el aire lo hace subir y bajar lentamente. Si prefiere también lo puede hacer sin las manos, lo importante es seguir con la atención el movimiento natural de la respiración en el vientre (→ *practique con ellos 1 minuto*).
- Si se dan cuenta que su mente se distrae pensando en otras cosas, simplemente devuelvan la atención a la respiración. No hay razón de juzgarse, ésta es la naturaleza de nuestra mente. Simplemente volvemos a concentrarnos en nuestra respiración (→ *practique otro minuto con ellos*).

Repita el ejercicio 1-2 veces según la disposición de los padres asistentes. Si siente mucho silencio y concentración, puede seguir por más tiempo. Si siente mucha agitación, no lo prolonga demasiado.

- Vamos a observar unos 5 respiraciones más... (*contar mentalmente 5 respiraciones naturales suyas*)... y lentamente soltamos, dejamos nuestro mundo interno para volver al mundo externo, y con el tiempo que cada uno requiere abrimos los ojos... y volvemos con el grupo.
- **Reflexión:** ¿Cómo les fue? ¿Qué descubrieron a través de ésta práctica? ¿Cómo se sintieron? (→ *permítale que algunos padres compartan su experiencia*)

Segunda Práctica: La Escucha Atenta

Preparación y práctica personal:

- Asegúrese de aprender y “sentir” las instrucciones con anterioridad
- No lea las instrucciones; comuníqueles desde su propia práctica y sentir
- Mide los tiempos de práctica, las pausas, las indicaciones; Usted es la guía
- Conéctese con el grupo y busca sentir sus necesidades en el momento
- Tenga una voz suave pero firme para guiarlos con cariño y claridad

Facilitando la práctica con padres de familia:

- Nos sentamos tranquilamente, con el cuerpo relajado y atento. Imaginamos que somos como una “montaña”; recta, quieta y en calma. Si lo sienten, pueden cerrar los ojos, en caso contrario también los pueden mantener abiertos o entreabiertos.
- Voy a tocar éste gong de mesa que tiene un sonido muy prolongado. Les invito a que lo escuchen con mucha atención hasta que deje de sonar. Después sigan escuchando todos los sonidos naturales que presentan.
(→ *toque el gong de mesa y práctica con ellos*)
- Escuchamos todos los sonidos del entorno, sean fuertes o muy suaves, simplemente buscamos identificar y escuchar el máximo de sonidos que haya en éste momento (→ *practicando otros 30 segundos*)
- Ahora prestemos atención a los ruidos más lejanos, buscando identificar los sonidos que vienen de afuera de éste edificio (→ *practicando otros 30 segundos*).
- Y ahora escuchamos los sonidos más cercanos, los sonidos que se producen dentro de ésta sala, los sonidos naturales, sin hacer ningún ruido nosotros mismos (→ *practicando otros 30 segundos*).
- Vamos a escuchar unos cuantos momentos más... (*medir bien ésta pausa antes de terminar*)... y lentamente soltamos la atención, dejamos nuestro mundo interno para volver al mundo externo, y con el tiempo que cada uno requiere abrimos los ojos... y volvemos con el grupo.
- **Reflexión:** ¿Cómo les fue? ¿Qué descubrieron a través de ésta práctica? ¿Cómo se sintieron? (→ *permita que algunos padres compartan su experiencia*)

Tercera Práctica: Buenos Deseos y Gratitud

Preparación y práctica personal:

- Asegúrese de aprender y “sentir” las instrucciones con anterioridad
- No lea las instrucciones; comuníqueles desde su propia práctica y sentir
- Mide los tiempos de práctica, las pausas, las indicaciones; Usted es la guía
- Conéctese con el grupo y busca sentir sus necesidades en el momento
- Tenga una voz suave pero firme para guiarlos con cariño y claridad

Facilitando la práctica con padres de familia:

- Nos sentamos tranquilamente, con el cuerpo relajado y atento. Imaginamos que somos como una “montaña”; recta, quieta y en calma. Si lo sienten, pueden cerrar los ojos, en caso contrario también los pueden mantener abiertos o entreabiertos.
- Vamos a pensar en nuestro hijo o hija y le vamos a enviar muy buenos deseos. Puede ser que le deseemos un día muy bonito, buena salud o cualquier deseo amable que tengan para su hijo o hija en éste momento. (*→ practique 1 minuto con ellos*)
- También puede pensar en otras personas; su pareja, sus propios padres, familiares, sus vecinos... quienquiera le inspire amor y cariño, piense en ésta persona y mándele buenos deseos (*→ practique otro minuto con ellos*).
- Ahora vamos a pensar en alguien o algo que nos hace sentir agradecidos. Podemos estar agradecidos por el sol, por la comida, por nuestros familiares o por cualquier otra cosa o persona. Simplemente buscamos sentir éste agradecimiento, y lo reforzamos desde nuestra voluntad. (*practique otro minuto con ellos*)
- Vamos a quedarnos unos momentos más... (*medir bien ésta pausa antes de terminar*)... y lentamente soltamos los pensamientos, dejamos nuestro mundo interno para volver al mundo externo, y con el tiempo que cada uno requiere abrimos los ojos... y volvemos con el grupo.
- **Reflexión:** ¿Cómo les fue? ¿Qué descubrieron a través de ésta práctica? ¿Cómo se sintieron? (*→ permita que algunos padres compartan su experiencia*)

Práctica Adicional: Estiramiento y Relajación del Cuerpo

Preparación y práctica personal:

- Asegúrese de aprender y “sentir” las instrucciones con anterioridad
- No lea las instrucciones; comuníqueles desde su propia práctica y sentir
- Mide los tiempos de práctica, las pausas, las indicaciones; Usted es la guía
- Conéctese con el grupo y busca sentir sus necesidades en el momento
- Tenga una voz suave pero firme para guiarlos con cariño y claridad

Facilitando la práctica con padres de familia:

- Para ésta práctica nos ponemos todos de pie (*espere a que todos estén bien ubicados en un círculo e inicie con la práctica*)... inhalamos y vamos estirando los brazos hacia arriba, imaginando que las manos quieren llegar al techo.
- Ahora vamos llevando las manos hacia los pies. Soltamos todo el tronco y dejamos que la cabeza y los brazos se descuelguen completamente. No importa hasta donde llegan, ustedes sentirán sus límites.
- Inhalamos y vamos a pararnos nuevamente, pero muy despacio, vertebra por vertebra, no hay afán de llegar arriba, sientan con mucha atención el movimiento hasta que la cabeza se incorpora (*→ espere a que todos los participantes lleguen arriba*).
- Observamos un segundo cómo se sienten las plantas de los pies en el piso. (*→ déjeles observar algunos segundos*). Y ahora observamos nuestra respiración, ¿sienten como la respiración les mueve el vientre?
- Vamos a girar en círculo nuestros dos hombros, primero en el sentido hacia adelante. Vamos girando lentamente y sin tensionarnos (*girando los hombros 3-4 veces en éste sentido*). Ahora cambiamos la dirección, vamos en el sentido hacia atrás, de nuevo lento y suavemente (*→ de nuevo girando 3-4 veces*).
- Para terminar haremos un ejercicio de equilibrio que se llama “**el gallo dorado parado en una pierna**”: Nos ponemos firmes en una pierna, doblando la otra ligeramente, y en cuanto tengamos bien el equilibrio, buscamos a cerrar los ojos y mantenemos en la posición (*→ practique con ellos, después de un rato propóngales de cambiar la pierna*).
- **Reflexión:** ¿Cómo les fue? ¿Qué descubrieron a través de ésta práctica? ¿Cómo se sintieron? (*→ permita que algunos padres compartan su experiencia*)

Elementos Adicionales

Introducción

Además de las actividades contenidas en los talleres y las cuatro prácticas que se pueden combinar también de muchas otras formas, se presentan en adelante algunos elementos y actividades adicionales que le pueden servir para complementar los talleres propuestos o desarrollar nuevos talleres.

Elemento 1: La uva pasa

Se acordará del ejercicio de la uva pasa en la primera sesión del Componente Docente. En resumen, Usted descubrió una uva pasa con todos sus sentidos (tacto, oído, olfato, vista y gusto), de manera muy lenta y consciente, para después compartir su experiencia y las reflexiones que surgieron desde ella. Este mismo ejercicio lo puede hacer con los padres y madres de familia, el siguiente podría ser un guión aproximativo:

- Pase alrededor la ensaladera llena de uvas pasas, e invite a cada participante a tomar una.
- Dígalos que en este ejercicio van a comer una uva pasa de manera muy lenta. Hágalos saber que está bien si les gustan o no. Ayúdelos a que se den cuenta si surgen emociones o juzgamientos a partir de esto. Invítelos a estar atentos, a no ir más adelante de las instrucciones que les vas a dar paso a paso. Van a explorar no sólo la uva, si no todos los sentidos a través de los cuales perciben.
- Toman la uva en la mano, invítelos a observar si pueden verla como si fuese la primera vez que la ven. Pueden voltearla, mirarla desde diferentes ángulos. ¿Cómo se ve? Invítelos a que se den cuenta del proceso de mirar.
- Invítelos a cerrar los ojos y a sentir cómo se siente en la mano y dedos. Invítelos a sentir su peso y textura. ¿Qué pueden aprender de este sentido a través de una uva pasa? Invítelos a darse cuenta de los pensamientos y emociones, incluyendo si les gustan o no las uvas pasas.

- Invítelos a llevar toda la atención al sentido de la escucha, a sentir atentamente si logran identificar algún sonido que sale de ella.
- Despacio, indíqueles que lleven la uva a la nariz, dándose cuenta del movimiento mientras lo hacen. Invítelos a llevar toda la atención a cómo huele y a la manera en la que se huele. ¿Cómo es oler la uva?
- Indíqueles que de manera muy lenta lleven la uva a los labios y que se den cuenta cómo se siente el contacto con ellos.
- Se lleva la uva a la lengua, ¡pero llame la atención sobre NO morderla todavía! ¿Cómo se siente el tocar en esa parte del cuerpo? ¿Es similar al de los dedos? ¿Qué observan, de qué se dan cuenta?
- Indíqueles que muerdan la uva de manera tan lenta como sea posible, llevando toda la atención al sentido del gusto. Invítelos a observar si hay juzgamientos, emociones o pensamientos a medida que se muerde.
- Reflexione: En el tragar, ¿cómo se siente en la boca y garganta?
- Invítelos a estar tranquilos sentados con la idea de haber pasado la uva.

Reflexión:

¿Cómo les fue? ¿Qué vivieron, observaron? ¿De qué se dieron cuenta? ¿Pueda esta observación ser aplicada a otros momentos "uva" en la vida cotidiana? ¿Para qué le sirvió éste ejercicio?

Elemento 2: Atención plena en la vida cotidiana

Vinculado al ejercicio de la uva pasa pero también de manera independiente, podría facilitar una actividad acerca de cómo vivir la atención plena en la vida diaria a través de la práctica informal. Esta consiste en hacer "una cosa a la vez", y realmente estar con su mente en la actividad que está haciendo ("subo las escaleras y estoy consciente de subir las escaleras"). Podría ser la siguiente actividad después de la uva pasa:

- Invítelos a pensar a cuántas personas saludan en la vida cotidiana.
- Proponga una reflexión alrededor de si uno saluda realmente con consciencia al otro, o sólo de manera mecánica.
- Invítelos a saludar a la persona que tienen al lado como lo harían en la cotidianidad.
- Invítelos a saludar nuevamente a la persona realmente prestando atención al hecho de estar saludando a la persona.
- Invítelos a pensar qué diferencias encontraron, y cómo cambiaría la cotidianidad de ellos mismos y la de los demás si se saluda desde la consciencia. Desde allí se pueden pensar también en otros actos diarios.

Elemento 3: Trabajando con las citas

En esta guía se presentaron cinco citas acerca del tema de ser padre o madre. Estas son para su propia inspiración en el momento descubrirlos, pero también pueden servir para crear alguna actividad con los padres de familia. Van dos propuestas concretas:

Opción 1:

- Hacer algunas copias de alguna citación y repartirlas entre los padres y madres de familia participantes.
- Leer entre todos la citación y asegurar que todas la hayan comprendido.
- Preguntarles a los padres y madres qué les hace pensar y sentir. Por ejemplo, "Al leer esta citación, ¿qué están pensando? ¿Les parece acertado lo que dice? ¿Les hace sentir algo en particular?"
- Buscar llevar la conversación hacia sus vidas y sus contextos, por ejemplo: "¿Y esto es también cierto en su caso /en el caso de su familia? ¿Alguien ha experimentado algo similar en su vida?", etc.
- Seguir con una conversación abierta según las observaciones e insumos de los padres. No hay ningún "objetivo final", sino el dejarse inspirar por una citación e intercambiar opiniones al respecto que pueden motivar o impactar a otras personas participantes.

Opción 2:

- Hacer una copia de cada citación que está en una hoja aparte y colocar cada una en una pared diferente del salón (o en cuatro sillas ubicadas en cuatro esquinas).
- Invitar a los padres participantes a leer por sí mismos cada cita y escoger la que más les gusta o inspira. Cada persona se ubica entonces al lado de esta cita.
- Preguntar a 4-5 padres acerca de su elección y por qué han escogido esta cita en particular. Generar una conversación entre todos acerca del elemento inspirador o de "utilidad" para sus vidas de cada cita.

Elemento 4: Mini-taller de 15-20 minutos

A veces es imposible disponer de una hora completa para arrancar el trabajo con los padres de familia, aún si hay un gran interés por parte del docente de hacerlo. En este caso Usted podría trabajar con algunos elementos específicos. Aquí hacemos dos propuestas: si sus estudiantes ya han llevado RESPIRA a sus hogares a través de las tareas del Componente de Aula, o no:

Padres conocen RESPIRA por sus hijos:

- Indagar acerca del elemento que los estudiantes llevaron a casa: "¿Qué les explicaron sus hijos acerca de la botella?"
- Indagar acerca de alguna utilidad para los padres: "¿Ustedes creen que este conocimiento también puede ser útil para nosotros los padres? ¿De qué manera?"
- Resumir para los padres cómo les puede ser de utilidad, y hacer una práctica concreta para que la utilicen en casa con sus hijos.

Padres aún no conocen a RESPIRA:

- Preguntar acerca de los retos de la crianza, compartir también sus retos (como padre, madre o docente); conectar los retos.
- Contar cómo Usted encontró un apoyo en la práctica de la atención plena; explicar y repartirles el Afiche de la Respiración, invitarlos a practicar juntos para beneficiarse también.

Notas:



Conciencia para el Bienestar en la Escuela

www.respiraeneducacion.org

